Finska Värnepligtiges läroböcker.

N:o 1.

HANDLEDNING

I

MILITÄRGYMNASTIK.

HELSINGFORS 1881.

G. W. EDLUNDS förlag.


22200227463

HANDLEDNING

I

MILITÄRGYMNASTIK.



HELSINGFORS,
G. W. EDLUNDS förlag,
1881.



HELSINGFORS,
HUFVUDSTADSBLADETS TRYCKERI,
1884.

INLEDNING.

A. Om gymnastikens ändamål och verkningssätt.

Gymnastiken (eller kroppsöfningskonsten) har 1
till ändamål att befordra själens herravälde öfver kroppen, främst dennes rörelseverktyg, och att derigenom utveckla flere kropps- och själsegenskaper, hvilka för hvarje menniska, och särskildt för en soldat, äro af mycket stort värde. Bland dessa egenskaper äro följande de vigtigaste: helsa, vacker hållning, styrka, vighet, snabbhet, uthållighet och färdighet att förflytta sig öfver hvarjehanda hinder; vidare: själsfriskhet och lefnadsglädje, mod och sjelftillit, själsvakenhet och rådighet, viljekraft och tuktighet, takt- och ordningssinne.

Gymnastiken motarbetar således följande, menniskan förslafvande, kropps- och själslyten: sjuklighet, platt bröst, sned och krokig rygg, krokiga och styfva armar och ben, svaghet och klumpighet, dåsighet och tankspriddhet, modlöshet och veklighet m. m.

Samma goda verkan, som gymnastiken med- 2
för, åstadkommes också af vissa sysselsättningar

(t. ex. sjömans-, fiskare-, jägare- och krigare-lifvet), hvilka derföre kunna betraktas såsom en naturlig gymnastik. Dock medföra de alla en viss ensidighet och kunna ej utöfvas öfverallt och af hvarje menniska. Den egentliga gymnastiken, hvilken just framkallats af den civiliserade menniskans, och särskildt stadsbons, behof att på konstgjordt och tidsbesparande sätt ersätta bristen på dessa uppfriskande sysselsättningar, sträfvar deremot framförallt att vara mångsidig, (utvecklande alla kroppens krafter), och har dessutom fördelen att kunna utöfvas af hvar och en t. o. m. i hemmet.

3 För att tydliggöra gymnastikens verkningssätt, skola vi nu kasta en blick på menniskokroppens byggnad, dess verktyg (organ) och lifsförrättningar.

Såsom bekant består vår kropp af hufvud, bål, armar och ben. I hvar och en af dessa delar finnas ben, muskler (kött), senor, nerver, blodkärl (ådror) och hud. I hufvudet och bålen finnas dessutom inelfvor.

4 I den hårda hufvudskålen och ryggraden förvaras själens närmaste organ, hjernan och dess förlängning ryggmärgen. I hufvudet finnas dessutom synens, hörselns, luktens och smakens verktyg (sinnes-organ). Bålen består af bröstet, buken och bäckenet. Bröstet innehåller hjertat, som ständigt pumpar blodet genom ådrorna kring hela kroppen, och lungorna, uti hvilka blodet renas och uppsuger den inandade luftens lifvande syrgas. Uti buken finnas matsmältningsverktygen: magen, tarmarne, lefvern m. fl. och dessutom de blodrenande njurarne; uti bäckenet finnas könsorganen, urinblåsan och ändtarmen.

5 Huden, som betäcker och skyddar hela kroppen, är mycket rik på nerver, blodkärl, talg- och svett-körtlar. Den har många vigtiga förrättningar, såsom känsel, afsöndring, andning, och kan dess-

utom jemte de underliggande musklerna med lätthet i sig upptaga största delen af blodmassan. Hudens renhållning och härdande är derföre af stor vigt för helsan.

Kroppens alla mjuka delar bäras och stödas 6
af dess benstomme, som är sammansatt af öfver 200 ben, af hvilka de flesta äro förenade sinsemellan medelst leder af olika bygnad och rörlighet (t. ex. armbågs- och axelleden). Genom arf eller genom egen öfning hafva en del menniskor betydligt rörligare leder än andra.

De leder, som vi öfva vid gymnastik, kunna 7
sammanslås till följande grupper: 1) halsens leder, medelst hvilka vi röra hufvudet, 2) bröstkorgens (refbenens) leder, som tillåta oss höja och skjuta fram bröstet, 3) skuldrornas leder, som möjliggöra skuldrornas (axlarnes) höjande, sänkande och bakåtdragning, 4) ryggradens leder, medelst hvilka vi böja och vrida bålen; vidare 5) axel-, 6) armbågs-, 7) handlofs- och 8) finger-lederna samt 9) höft-, 10) knä- och 11) fot-lederna.

Rörelsen i lederna åstadkommes genom musk- 8
lerna. Dessas begge ändar äro nemligen fästade, omedelbart eller medelst senor, vid hvar sitt af två ben, hvilka tvingas att närma sig hvarandra, då musklerna sammandraga (förkorta) sig. Musklerna blifva dervid hårda och tjocka, såsom vi kunna känna det på öfverarmens framsida då vi kraftigt böja armen. Musklernas antal är mycket stort (öfver 500), de äro rika på kärl och nerver samt utgöra hos en stark och frisk ung man mera än $^{4}/_{10}$ af hela kroppens vigt (tillsammans med huden nära hälften), medan alla inelfvor blott väga $^{1}/_{10}$ af densamma. Ju mera muskler och ju mindre fett kroppen innehåller, desto friskare och kraftigare är dess egare. Redan häraf framgår tydligen, att musklernas öfning ej kan ostraffadt försummas.

9 För att musklerna skola sammandraga sig måste de väckas (retas) dertill af vår själ (vår vilja), hvilken bor i hjernan. Ifrån denna löpa fina nervtrådar till alla muskler, och genom dem fortplantar sig vår vilja ögonblickligen till musklerna, alldeles såsom ett bud far igenom telegraftråden. Men likasom ingen kan telegrafera, om han ej länge öfvat sig i konsten, så kunna vi ej heller utan öfning begagna våra nerver och muskler. Barnet lär sig ju endast genom flitig och daglig öfning att krypa, gå, löpa, kasta o. s. v. Ju mera det öfvar sig, desto säkrare, kraftigare och snabbare blifva dess rörelser. Genom allehanda lekar och täflingar kan en gosse förvärfva sig ett ganska stort herravälde öfver alla sina muskler och derigenom uppväxa till en frisk och rask yngling. Men de flesta ynglingar och män sakna dock (eller förlora småningom) detta herravälde dels genom bristande eller ensidig öfning, dels genom brist på andra vilkor för lifvets sunda utveckling Detta vållar sjuklighet och försvagad arbetsförmåga. Vi skola nu försöka förklara de närmare orsakerna härtill.

10 De väfnader, af hvilka vår kropps alla verktyg äro bildade, nötas ständigt och behöfva derföre ständigt nya ämnen till ersättning. Dessa nya ämnen få de ifrån födan, som smält i tarmarne, och luften, som vi inandats i lungorna. Blodet, som hvarje minut genomströmmar kroppens alla minsta delar, kringför dessa ämnen till den plats, der de behöfvas. Likaså är det blodet, som ständigt undanskaffar slagget, hvilket uppstått genom nötningen, och hvilket afgår från kroppen genom njurarna, lefvern, huden och lungorna. Ju lifligare denna omsättning af vår kropps beståndsdelar försiggår, desto bättre står det till med vår helsa och våra krafter. Det är derföre klart, att allt som befordrar blodomloppet, andningen och mat-

smältningen är helsosamt, deremot allt, som gör dessa förrättningar långsamma, är ohelsosamt.

Nu är det en allom bekant sak, att hjertats 11
slag och andedrägten påskyndas, då vi t. ex. springa länge, äfvensom att hunger och törst infinna sig förr, da vi arbeta, än då vi hvila. Låtom oss derföre litet närmare betrakta de olika följderna af hvila och kroppsrörelse!

Hos den, som för ett stillasittande lif, blir 12
hjertverksamheten långsam och svag, d. v. s. blodomloppet blir trögt och blodet hopar sig i inelfvorna, hvilka derigenom, liksom äfven öfriga organ, blifva öfverhopade med slaggämnen och hindrade i sin verksamhet. Häraf följer:

1) Musklernas och benens massa minskas, hela kroppens hållning blir slapp och hopsjunken, rörelserna blifva svaga och osäkra; olust till kroppsrörelse uppstår.

2) Hjernan och nerverna arbeta trögt; retlighet och missmod uppkommer; sömnen blir orolig och föga stärkande.

3) Andningen blir svag och ofullständig d. v. s. den lifvande och närande syrgasen ur luften upptages för litet i blodet, och den giftiga kolsyran afgår ej i tillräcklig mängd.

4) Matsmältningen blir trög och svag, hvaraf kroppens inkomster förminskas.

5) Huden blir blodfattig (blek), hvarigenom hud-andningen och afsöndringen förminskas; vi känna oss frusna och äro lätt utsatta för förkylningar.

6) Utom slagg och kolsyra hopas vatten och fett i kroppen och göra densamma mottaglig för sjukdomar.

7) Könsdriften stegras genom blodets hopande i underlifvet; menniskan förledes att blifva en usel slaf af sina djuriska lustar.

13 Genom daglig och allsidig kroppsöfning aflägsnas alla dessa olägenheter: hjertats slag blifva kraftigare, derigenom äfvensom genom de arbetande musklernas tryck på blodådrorna påskyndas blodomloppet, slagget bortsköljes och nya ämnen tillföras ständigt alla kroppens organ: särskildt befrias inelfvorna från den alltför stora blodmängden, hvilken afledes till de arbetande musklerna i armarne, i benen och i bålens yttre delar. Häraf följer:

1) Musklerna och benens massa tilltager. (och derigenom blir omsättningen i hela kroppen lifligare), musklerna blifva hårda och kraftiga, hållningen blir upprätt och rörelserna säkra: lust till arbete uppkommer.

2) Hjernan och nerverna stärkas och lifvas (det sednare isynnerhet genom hoppning); glädje och lefnadslust infinna sig; sömnen blir djup och stärkande, (dock blott om vi sofva i ren luft).

3) Andningen blir kraftigare genom bröstkorgens vidgande och stärkande. De djupa andetagen suga det syrefattiga blodet kraftigt till bröstet ifrån hjernan och underlifvet; derigenom underhjelpes blodomloppet och matsmältningen.

4) Tarmarnes rörelser blifva kraftigare, så att matsmältningen förbättras. Detta sker isynnerhet genom sådana rörelser, som anstränga bukens muskler (t. ex. då vi böja eller vrida bålen, eller då vi lyfta upp benen) äfvensom genom hoppning.

5) Huden, som betäcker kroppens stora muskelmassa, fylles tillika med denna af blod (rodnar) vi känna oss varma om kroppen och kunna bättre motstå köldens inverkan; hudens afsöndring ökas.

6) Det öfverflödiga fettet och vattnet minskas i kroppen.

7) Könsdriften nedstämmes: vi kunna lättare besegra våra lustar.

Dessa goda verkningar utöfvar kroppsrörel- 14
sen i fullt mått dock blott i förening med tillräcklig sömn och föda, frisk luft, renlighet och måttlighet samt en soligt och torrt belägen bostad. Dessa äro menniskans 7 förnämsta helsomedel. Alltför mycket kroppsarbete med brist på de öfriga nämnda helsomedlen uttömmer kroppens krafter i st. f. att öka dem.

Detta är den förnämsta orsaken dertill, att våra kroppsarbetare ej äro så friska och starka, som de under andra förhållanden säkert skulle vara. Härtill kommer att många slags arbeten (t. ex. skräddarens, skomakarens, fabriksarbetarens, ritarens, kontoristens) medföra alltför litet kroppsrörelse, hvarförutom de hoptrycka bröstet och buken, så att andedrägten, matsmältningen och blodomloppet förhindras; de flesta tyngre arbeten (smedens, snickarens m. fl.) anstränga åter alltför ensidigt armarne, så att bloden uppehåller sig mest i dem och i bröstet, hvaremot benen och underlifvet lida af brist på rörelse. De helsosammaste arbeten äro jordbrukarens, jägarens, fiskarens, sjömannens, timmermannens och murarens, ty de utföras mest i fria luften och anstränga både armar, rygg och ben; men de medföra å andra sidan många försakelser och ofta alltför stor ansträngning.

För att motarbeta de skadliga följderna af 15
ett stillasittande eller ensidigt arbete samt för att förvärfva och bibehålla herravälde öfver sin kropp behöfver således hvar och en allsidiga och efter hans krafter afpassade kroppsöfningar (gymnastik). Det är ju ovärdigt en sann menniska, en verklig man, att vara en slaf af sin

kropp och dess djuriska lustar! Och det bästa medlet för en yngling att fördrifva smaken för veklighet och utsväfningar är dagliga kroppsöfningar, hvilka, såsom forntidens vise sade, frambringa „en frisk själ i en frisk kropp.“ Detta mål är väl värdt att sträfva efter; ty derförutan kunna vi hvarken sjelfva vara lyckliga eller gagna våra medmenniskor, främst dem som äro barn af samma land som vi. Och detta bör ju dock vara hvarje finsk ynglings högsta, käraste önskan!

16 En liflig och modig själ i en till alla delar frisk och stark kropp är klarligen isynnerhet behöflig för den, som skall blifva duglig att försvara sitt fosterland emot yttre fiender. Han behöfver starka armar att stadigt hålla geväret under skjutning, starka ben och goda lungor för att kunna marschera långa vägar, stark rygg att bära gevär och packning, god mage och gladt lynne för att uthärda mödor och försakelser samt starka nerver och ett oförskräckt mod att trotsa faror och död. Gymnastik är derför ett utmärkt bildningsmedel för en soldat. Skulle också hans derigenom förökade kropps- och själs-krafter ej behöfva användas på krigets blodiga fält, så kan han medföra dem, såsom en god vinst af sin tjenstetid, till hemmet och använda dem i fredens värf. Sålunda skall hans gymnastik i intet fall vara förgäfves, utan alltid på ett eller annat sätt komma fäderneslandet och menskligheten till godo.

B. Om gymnastikens olika grenar.

Gymnastiken har två hufvudafdelningar, frisk- 17
och sjukgymnastik.

Friskgymnastiken, äfven kallad den allmänna eller den uppfostrande (pedagogiska), har till ändamål att hos friska personer stärka och bibehålla kropps- och själskrafterna (såsom i det föregående beskrifvits) genom omvexlande öfningar för hela muskelsystemet. Den utöfvas helst af flere personer samtidigt under en lärares ledning och öfningarna anordnas något olika allt efter lokalen eller deltagarenes kön, ålder, utvecklingsgrad och yrken (t. ex. mera klättring för en blifvande sjöman, mera marscher, löpande och språng för en rekryt), ehuru dervid en vacker upprätt hållning och en allsidig utveckling af kroppskrafterna aldrig få lemnas ur sigte. Allt efter denna olika anordning af den allmänna gymnastiken, kallas densamma skol-, förenings- eller hem-gymnastik, goss-, flick-, ynglings- eller manna-gymnastik, sjömanna-, brandkårs-, skådespelare-, *militär-gymnastik* o. s. v.

Sjukgymnastiken har till ändamål att genom en- 18
formigt upprepad ansträngning af vissa förslappade muskler samt genom gnidningar, skakningar och vridningar bota vissa sjukdomar, förlamningar och vanskapligheter. De nämnda „rörelserna“ utföras på den sjuke, med eller utan hans motstånd, af andra menniskor medelst blott handkraft eller med hjelp af maskiner. Bäst verkar detta slags behandling, om den, såsom allmänt brukades i forn-

tiden och ännu hos oss på landet af s. k. gnidargummor, användes i badstugan på den nakna, uppvärmda kroppen.

---

19 I detta arbete afhandlas endast frisk-gymnastik för ynglingar i värnepligtsåldern, (*militär-gymnastik*). Hit hörande öfningar omfatta följande fyra grupper:

20 a) *Ordnings-öfningar*, vid hvilka deltagarnes inbördes ordning (deras ställning i förhållande till hvarandra) och hela truppens sammanhållning hufvudsakligen afses. De äro mera öfningar för hjernan än för musklerna, som de föga anstränga. De vänja vid uppmärksamhet, ordning, takt och hållning. Hit höra: uppställning, rättning, afståndstagning, vändningar, svängningar, omställningar och marscher på led eller i ked. — Militäriska ordnings-öfningar kallas „formeringar“ och „evolutioner.“

21 b) *Friöfningar*, hvilka åsyfta dels herravälde öfver de enskilta lederna, deras frigörande och stärkande, dels hela kroppens hållning och lediga beherskning vid intagandet af olika ställningar eller vid förflyttningar på en jemn plan. Äfven dessa öfningar utbilda uppmärksamhet och taktsinne, men de äro derjemte delvis ganska ansträngande för kroppens alla delar, och blifva det än mera, om händerne belastas med vigter, jernstafvar, gevär el. d. De äro öfningar dels i stående dels i gående eller hoppande (löpande).

Den militäriska handgevärsexercisen kan räknas hit, men är ytterst ensidig och derföre af föga värde för kroppens utbildning, hvaremot den är en god skola för uppmärksamheten och disciplinen.

c) *Redskapsöfningar*, hvilka åsyfta att ut- 22
veckla dels i allmänhet styrka, vighet och mod, dels särskildt färdighet att komma fram öfver hinder af olika slag. De äro i allmänhet ganska ansträngande för kroppen och kunna derföre lätt föranleda öfveransträngning. De bestå uti klättring, svingning, språng och balansering på eller öfver många olika slags redskap.

d) *Kamp och lekar*, hvilka åsyfta att fram- 23
kalla ett muntert, lefnadsfriskt sinne och själsvakenhet samt vana vid lagbunden ordning i förening med frihet äfvensom vid foglighet uti umgänget med kamrater.

Anm. Till friskgymnastiken i vidsträckt me- 24
ning höra också sådana öfningar som skridskoåkning, skidlöpning, rodd, simning, ridt o. s. v. De förtjena också flitigt odlas jemte de här ofvan uppräknade slagen af öfningar. Deremot äro sådana halsbrytande konst-stycken i upp och ned vänd eller andra onaturliga ställningar, hvilka vanligen förevisas af akrobater, ingalunda värda att eftersträfvas, om också några af dem undantagsvis kunna utan öfveransträngning och skada utföras af mycket öfvade gymnaster.

C. Allmänna regler för gymnastikens utöfvande.

25 1. Inom två timmar efter en måltid får gymnastik ej företagas.

26 2. Gymnastik-drägten bör vara lätt och så ledig att kroppens rörelser af densamma ej inskränkas. Kring halsen, bröstet och veka lifvet få kläderna ej vara hårdt åtdragna, så att andedrägten, blodomloppet eller matsmältningen deraf hindras. Mössor få ej begagnas inne i korridorerna eller salarne och stöflarne borde helst ersättas af skor.

27 3. Gymnastiken bör bedrifvas med lif och lust, ej såsom ett tungt, tråkigt arbete. Läraren bör visserligen fordra sträng ordning, lydnad och uppmärksamhet, men derjemte vara vänlig, uppmuntrande och t. o. m. skämtande, på det att glädje och munterhet må herska bland manskapet. Gymnastiken inverkar då dubbelt välgörande.

28 4. Hvarje gymnastik-timme börjas med friöfningar, hvarefter följa 2 slags redskapsöfningar, det förra hufvudsakligen ansträngande för armarne, det sednare för benen. Det förra kan ersättas af kamp, det sednare af lek. Timmen afslutas med någon lätt benöfning (gång, balansering, fotställningar el. d.) — Emedan bröstets vidgande och vana vid djup andning är af den allra största vigt, bör hvarje timme börja med

en öfning i djup andning. Dessutom bör under hvarje timme förekomma öfningar för armarnes böj- och sträckmuskler (fri armböjning, -stöt eller -sträckning; häng- och stöd-öfningar), för buk och rygg-musklerna (bålböjningar och vridningar, svingning, benlyftning eller -kastning) samt för benens muskler (knäställningar och -böjningar, balansering, lopp, hoppning, språng).

5. Alla öfningar böra företagas lika många 29
gånger åt venster och åt höger samt utföras ordentligt och med full kraft, så långt lederna tillåta. Slarf och slapphet få ej tålas. Grundställningen bibehålles till alla kroppsdelar, som ej deltaga i öfningen.

6. Med oöfvadt eller på längre tid ej öf- 30
vadt manskap må de första gångerna blott lätta och föga ansträngande öfningar företagas, och svårare endast småningom tillkomma. De vigtiga löp-öfningarne stegras mycket småningom, och undvikas ute vid skarp nord- och ost-vind. Ett redskap höjes först då det stora flertalet i afdelningen med lätthet kan utföra öfningen på den förra höjden.

7. Hvarje ny öfning bör förevisas af lä- 31
raren. Vid friöfningar inläres först ett tempo i sender, förr än öfningen upprepas i takt eller på något vis sammansättes.

8. Läraren bör ej låta manskapet upprepa 32
en öfning blott för att få den att utföras samtidigt af alla, ty detta ernås småningom utan att skildt eftersträfvas. Äfven noggranhet i form

och kraft i utförandet vinnas först småningom, och böra derföre ej genast framtvingas genom petighet och mångfaldigt upprepande, ehuru läraren ständigt bör söka drifva dem så långt, som manskapets utveckling tillåter.

33 9. Manskapet får ej hållas länge i tröttande ställningar, t. ex. i knäböjning, bålböjning, utfall och framfallställning, med uppåt sträckta armar, i hängning o. s. v. Behöfves rättning af en sådan ställning, verkställes den genom förevisning, sedan „hvila på stället" kommenderats.

34 10. Läraren får under friöfningar ej vidröra soldaten, än mindre söka tvinga honom att utföra någon redskapsöfning, som han ej har mod och krafter till. Vid svårare redskapsöfningar, isynnerhet vid språng öfver fasta redskap, bör han deremot antingen sjelf stå färdig att hjelpa den öfvande eller ock dertill förordna en eller två pålitliga karlar af manskapet.

35 11. Manskapet bör påminnas om att andas ledigt under öfningarne, isynnerhet under långsamma djupa bålböjningar. Efter dessa äfvensom efter sådana redskapsöfningar (böjhängning, genomgång, störthängning), som drifver blodet uppåt hufvudet, böra benöfningar följa (hoppning, gång på tå, balansering o. d.).

36 12. Noggrann tillsyn bör egnas redskapen, på det att ej genom bristfälligheten i dem eller deras fästande olycksfall må inträffa. Särskilt böra sprintarne under bommar och reckar observeras.

D. Om kommandot vid gymnastik.

Detta består, liksom vid exercis, af två de- 37 lar: lystrings- och verkställighets-ord. Det förra bör så kort som möjligt, men dock så fullständigt, att tvetydighet ej uppstår, angifva hvilken öfning som skall utföras (eller hvilken ställning skall intagas). Det sednare, som utsäges efter ett kortare eller längre uppehåll, allt eftersom manskapet är mer eller mindre bekant med öfningen, bör bestå, om möjligt, af ett enstafvigt ord, såsom: böj! sträck! lyft! ställ! el. d. eller ock af ett räkneord. Det tjenar endast till att angifva ögonblicket, när rörelsen skall börja. T. ex. venster benlyftning framåt — lyft! Nedåt — sänk! Detsamma — ett! tu! Den enkla rörelsens (tempots) olika hastighet angifves genom ett kort och skarpt eller ock ett något utdraget uttalande af verkställighetsordet. Vid sådana sammansatta fri-öfningar, som bestå af flere tempon, hvilka skola utföras ett i sender, nyttjas alltid räkneord såsom verkställighetsord och i lystringen tillsäges: „efter räkning.“ Hvarje tempo utföras då i ögonblicket efter räkneordets utsägande. Tillsäges åter „i takt“, så utföras öfningarnes alla tempon i jemn takt och upprepade gånger ända tills „halt!“ kommenderas. Taktens hastighet bör förut af läraren angifvas. Takten räknas samtidigt med utförandet antingen högt af läraren (som der-

jemte vid behof kan klappa i händerna) eller af manskapet eller (vanligast) tyst af det sednare. — Kommandot bör aldrig skrikas eller uttalas högre än att hvarje man kan höra det, om han är uppmärksam.

FÖRSTA KAPITLET.

Ordnings- och fri-öfningar.

Ordningsöfningar.

38 Enär uti de militäriska öfningarne ingå en mängd olika ordningsöfningar (formeringar, evolutioner) är det onödigt att ytterligare företaga sådana vid militärens gymnastik, hvarföre här endast afhandlas:

Afdelningens uppställning till gymnastik.

För att vinna god öfversigt af manskapet samt bereda hvarje enskild karl i ledet bästa möjliga utrymme vid friöfningar på stället, uppställes afdelningen på följande sätt:

39 I smala korridorer (d. v. s. af 14 fots bredd), formeras manskapet på *ett* led, hvilket intager midten af korridoren; rättning verkställes på vanligt sätt (enl. exercis-regl.), hvarefter kommenderas: *indelning till tre!*, hvilket utföres i en-

lighet med exercisreglementet. Derpå kommen-
deras: *förste män ett steg framåt, tredje män
ett steg bakåt — marsch!*, hvarefter rättning
ånyo sker. För omvexlings skull kan äfven
kommenderas: *förste män ett steg bakåt, tredje
män ett steg framåt — marsch!*; eller ock:
*förste män fyra steg, andre män två steg
framåt — marsch!* Men i sist anförda fall
bör ledet ej stå midt i korridoren, utan när-
mare den bakom stående väggen. Äfvenså kan
ledet uppställas i flank-ställning, samt, efter
skedd „indelning till tre“, kommenderas: *förste
män ett steg åt höger, tredje män ett steg
åt venster — marsch!*

Uti rymligare lokaler kan afdelningen upp- 10
ställas på två led, hvarpå första ledet föres
6 à 8 steg framåt; sedan „indelning till tre“
verkstälts, förfares såsom ofvan beskrifvits; na-
turligtvis kan flankställning jemväl här använ-
das för att vinna någon omvexling.

Då afdelningen skall återformeras på ett 11
led kommenderas: *på ett led framåt* (bakåt, åt
midten) *ryck in — marsch!* Alla, som rycka ut
återgå med ett steg framåt, bakåt eller åt sidan
på den plats de ursprungligen intagit i ledet;
de öfrige qvarstå på sin plats.

För öfrigt verkställas alla vändningar och 12
steg enligt gällande exercis-reglemente.

Anm. För anländande högre befäl kommen- 13
deras endast: *„grund-ställning!“*, utan afdelningens
formerande på ett (två) led.

44 Under redskapsöfningar bör uppställningen vara sådan, att öfningarne tydligt kunna ses af alla de väntande, hvilka stå i „hvila på stället" (se nedan) och ej behöfva iakttaga sträng rättning eller tystnad, blott de noga följa med öfningarne och passa på sin tur. Vägen till och från redskapet bör vara noga bestämd.

Friöfningar.

(Af dessa äro de öfningar, som ej höra till rekrytkursen, tryckta med finare stil).

I. Stående friöfningar.

Utgångsställning.

45 Den ställning, ifrån hvilken en rörelse börjas (utgår) kallas dess utgångsställning.

Den första och enklaste utgångsställningen vid friöfningar är grundställning. K. O. (Komando-ord). *Grund-ställning!* (fig.) Denna är lika med „ställning" vid exercis, men med fötterna i rät vinkel till hvarandra, ryggen och benen väl sträckta, axlarne bakåt och nedåt dragna, armarne och fingrarne nedåt-sträckta utan styfhet. Andedrägten får ej tillbakahållas.

46 Denna ställning är tröttande i längden och bör derföre ofta omvexla med hvila. K. O. *På stället — hvila!* Dervid framskjutes högra foten litet, kroppstyngden öfverföres på venstra

benet och ledig hållning med axlarne intages. Ställningen får under hvilan förändras, blott det bärande benets fot alltid är på den plats den intager vid grundställning, hvilken ögonblickligen bör kunna återtagas genom en kraftig uppryckning af kroppen och den lediga fotens tillbakadragning.

Utom grundställningen begagnas ett stort an- 17
tal andra utgångsställningar, hvilka alla uppkomma genom en enkel eller sammansatt rörelse ifrån grundställningen. Dessa utgångsställningar afse att underlätta eller försvåra öfningen samt att på något sätt förändra rörelsens och den derigenom uppkomna ställningens inverkan på kroppen. Så t. ex. blir en ryggböjning bakåt mycket kraftigare (mera ansträngande för bukmusklerna) om den göres med uppåtsträckta armar, än med händerna på höfterna, såsom hvar och en lätt kan finna genom försök. Det är derföre af vigt, att utgangsställningen är riktigt intagen af hvarje man, förr än den egentliga öfningen kommenderas.

I. a. Enkla stående friöfningar. 48

Dessa bestå af arm-, ben-, hufvud- och bålrörelser.

Armrörelser.

Händerna på höfterna. K. O. *Höfter* — 49
fatt! Händerna omfatta hastigt höfterna, tummarne bakåt och de öfriga fingrarne framåt sträckta och slutna, liggande på höftbenet i linie

med underarmarne; armbågarne riktade utåt, litet bakåtdragna. Derifrån återtages grundställning på K. O. *Händer — löst!*

50 *Händerna på nacken.* K. O. (*Händer på*) *nacken — fatt!* Händerna föras hastigt upp till nacken, de sträckta och slutna fingrarnes insida vända mot bakhufvudet, långfingrarnes spetsar emot hvarandra; armbågarne utåt, väl bakåtdragna och bröstet framskjutet. — Denna ställning får ej användas lång stund med ens, emedan den är ganska tröttande. K. O. *Händer — löst!*

Anm. Dessa begge armhållningar, „höft- och nack-fäste“, användas ofta vid ben- och bål-rörelser. Den förra underlättar dem (isynnerhet balanseröfningar på ett ben), den sednare försvårar dem (isynnerhet bålrörelserna) jemte det den kraftigt lyfter upp bröstet.

51 *Armlyftning och sänkning.* K. O. *Armlyftning framåt* (*utåt, uppåt, ut-uppåt*) — *lyft!* Armarne lyftas sträckta till vågrätt läge framåt eller utåt med handflatan mot golfvet; eller ock uppåt till lodrätt ställning med handflatorna mot hvarandra. Då armarne äro framåtlyftade, få axlarne ej dragas framåt utan bör bröstet hållas framskjutet. I läget framåt och uppåt bör afståndet mellan händerna vara lika med axelbredden d. v. s. armarne parallela. Då armarne lyftas yttre vägen uppåt (K. O. ut-uppåt) vändes flatan af händerna småningom uppåt såsnart armarne kommit öfver det våg-

räta läget utåt. Vid sänkning tvärt om. — Armarne få ej hållas länge uppåt lyftade. K. O. *Armar nedåt (utåt) — sänk!* Sänkningen nedåt sker alltid samma väg som lyftningen skett, om ej annorlunda angifves t. ex. K. O. *Armar framåt-nedåt (utåt-nedåt) — sänk!*

Armkastning. Dermed förstås en mycket 52
hastig armlyftning uppåt. K O. *Armkastning uppåt (ut-uppåt) — kast (ett!) Nedåt-tu!* Kastning kan liksom lyftning och sänkning ske ifrån ett vågrätt till det lodräta läget uppåt och tvärt om.

Armförning. K. O. *Armförning framåt* 53
(utåt) — för! sker i vågräta planet ifrån armlyftning utåt till framat och tvärt om.

Armsvingning. K. O. *Armsvingning upp-* 54
åt och bakåt (i takt) — sving! (ett, tu, ett, tu!) Halt! De sträckta armarne svingas framåt-uppåt och framåt-nedåt-bakåt så långt möjligt utan att ställningen rubbas. Läraren räknar i början takten, tills denna blifvit riktig, sedan får manskapet räkna sakta. K. O. *Halt!* utsäges då armarne äro i läget uppåt, hvarpå de svingas ned till grundställning.

Armkretsning. K. O. *Armkretsning (med* 55
djup andning) — krets! De sträckta armarne lyftas framåt-uppåt och sänkas utåt-nedåt. Jemte lyftningen uppåt göres en kraftig inandning, hvilken fortsättes under det armarne, så långt bakåtförda som möjligt, sänkas uppifrån utåt,

hvarefter sänkningen nedåt följer jemte en kraftig utandning. Derefter hålles några sekunders paus före nästa hvarf. Upprepas 8—12 ggr. K. O. *Halt!* utsäges då armarne äro i läget utåt.

56 *Armvridning.* K. O. *Armvridning i takt — vrid! Halt!* De fullt sträckta armarne och händerna vridas kraftigt turvis inåt och utåt kring sin längdaxel så långt är möjligt utan ställningens rubbande. Den vanligaste utgångsställning för armarne är dervid det vågräta läget, utåt eller framåt, men äfven läget nedåt eller uppåt kunna användas. Under vridningen i ett läge kan lämpligen kommenderas förning till ett annat läge, i hvilket fall vridningen fortsättes utan afbrott.

57 *Armstötning.* K. O. till utgångsställning: *Armar till stöt — böj!* Armarne böjas hastigt i armbågsleden, öfverarmarne nedåt riktade väl tryckta till kroppens sidor och jemte axlarne något bakåt dragna (så att bröstet skjutes fram), handlederna sträckta, men näfvarne knutna och hållna ytterom bröstvårtorna, lillfingerkanten framåt. K. O. *Armstötning framåt (framutåt, uppåt, nedåt) — stöt!* Stöten verkställes medelst armarnes kraftiga sträckning i den angifna riktningen under det näfvarne bibehållas knutna. Vid stötningen framåt få ej axlarne följa med, utan bröstet bibehålles framskjutet. I vågräta lägen hålles lillfinger-kanten nedåt, vid stöten uppåt hålles den framåt. K. O.

Armböjning — böj! Utgångsställningen återtages. Armstötning utföres ofta i takt, i samma riktning eller i flere riktningar vexlande i en viss ordning, och det antingen med begge armarne på en gång eller ock turvis, t. ex. K. O. *Armstötning utåt turvis venster och höger i takt — stöt!* (ett, tu, tre, fyra!). *Halt!* utsäges då armen är sträckt. Äfven utföres armstötning oliksidigt t. ex. *v. arm utåt, h. arm uppåt, — stöt! Armböjning — böj! Tvärt om — stöt! Armböjning — böj! Detsamma efter räkning — ett! — tu! — tre! — fyr! — Detsamma i takt, 12 tempi — stöt!* Manskapet räknar sakta och stannar med böjda armar precis på 12:te tempot. K. O. *Armar nedåt — sträck!* Grundställning återtages.

Armböjning och sträckning. (fig.) K. O. *Arm-* 58
böjning — böj! Armarne böjas kraftigt såsom till stöt, men med den skilnad, att här handleden äfven böjes, flathanden vändes emot och de sträckta, slutna fingrarnes spetsar föras till axeln. K. O. *Armsträckning framåt* (utåt, uppåt, nedåt) *— sträck!* Verkställes hastigt till full sträckning i armarnes alla leder. Dervid böra fingerspetsarne taga raka vägen ifrån axeln i den bestämda riktningen. I läget framåt och uppåt, böra handflatorna vara vända mot hvarandra, i läget utåt nedåtvända; fingrarne alltid slutna och väl sträckta. Då armsträckning kommenderas ifrån grundställning eller ifrån annat läge än det böjda, sker den i 2 tempon, af

hvilka böjningen utgör det första. Armsträckning kan också utföras turvis v. o. h. eller oliksidigt såsom armstötning (se ofvan!) T. ex. (ifrån grundställning) K. O. *Oliksidig armsträckning, v framåt, h. utåt — sträck!* (2 tempi) — *Armar byt om — sträck! (2 t.) nedåt — sträck!* (2 t.) eller ock: *Oliksidig armsträckning, v. framåt, h. utåt, skiftning och ned på 10 — sträck!* hvarvid manskapet räknar sakta och passar på att göra nedåtsträckning i 10:de tempot. Rörelserna kraftiga, takten jemn, hastigheten c. 60 tempi i minuten.

Armsträckning med vridning utföres ifrån böjläget så att tumsidan vrides nedåt vid sträckning i vågrät riktning och framåt vid uppåtsträckning.

59 *Armslagning.* (fig.) K. O. (till utgångsställning) *Armar till slagning — böj!* Armarne böjas kraftigt jemte det armbågarne hastigt lyftas utåt till jemn höjd med axlarne, hand och fingrar hållas sträckta, flata handen nedåtvänd, tummarne berörande bröstet, armbågar och axlar väl tillbaka dragna. K. O. *Armslagning utåt — slå!* Armarne sträckas och slås kraftigt utåt — bakåt så långt lederna medgifva. Dervid få ej händerna sjunka under axelhöjden, axlarne ej lyftas upp och hakan ej skjutas fram. K. O. *Detsamma — ett! tu!* eller: *Detsamma i takt — slå! Halt! Armar nedåt — sänk!*

Benrörelser.

a) till ställning på begge benen.

Fotslutning och öppning. K. O. *Fötter — slut!* Ifrån grundställning vridas fötterna hastigt på klackarne, så att deras inkanter beröra hvarandra, tårna rätt framåt riktade. Denna ställning kallas „slutställning!" K. O. *Fötter — ut.* Fötterna vridas åter utåt till den rätvinkliga grundställningen. K. O. *Detsamma — ett! tu!* eller *Detsamma i takt — slut! Halt!* (utsäges vid slutna fötter). 60

Häfning på tå. (fig.) K. O. *På tå — häf!* Kroppen höjes medelst fotledernas sträckning så högt, som möjligt och med bibehållen jemnvigt. Är utgångsställningen grundställning böra klackarne och benen hållas väl slutna intill hvarandra. K. O. *Nedåt — sänk!* Sänkningen bör verkställas utan att klackarne stöta hårdt mot golfvet. K. O. *Häfning på tå och sänkning i takt — häf! Halt!* — Denna rörelse kan utföras ifrån alla fotställningar. 61

Fotställning. K. O. *V. (h.) fotställning utåt — ställ! V. (h.) fot tillbaka — ställ!* Foten flyttas rätt åt sidan (utåt) nära två gånger sin längd (= fulla axelbredden) *) och nedställes utan att vridas, dervid tån först bör beröra golfvet. Kroppstyngden fördelas lika på 62

---

*) Detta mått kan ej noggrant bestämmas; för karlar med korta ben och långa fötter är $1^1/_2$ fotlängd lagomt.

de begge sträckta benen. Denna ställning kallas „grenställning“. — På samma sätt ställes foten i riktningarne *framåt*, *bakåt*, *framutåt* (midt emellan framåt och utåt, d. v. s. i fotens egen riktning framåt ifrån grundställning), *bakutåt* (midt emellan bakåt och utåt, d. v. s. i den andra fotens riktning bakåt ifrån grundställning) *framinåt* (i den andra fotens riktning framåt) och *bakinåt* (i fotens egen riktning bakåt). I alla dessa ställningar böra fötterna bibehålla grundställningens räta vinkel emot hvarandra, såsom följande figur utvisar:



I figuren antages h. foten hela tiden bibehålla sin plats och v. foten är flyttad i riktningarne 1 fram-inåt, 2 framåt, 3 fram-utåt, 4 utåt, 5 bakutåt, 6 bakåt, 7 bakinåt, (0 inåt begagnas ej för fotställning).

Om v. foten är ställd i en viss riktning, 63
och det kommenderas: *Fötter byt om — ställ!*
flyttas v. foten tillbaka i 1:sta tempot, och h.
foten flyttas genast derpå i 2:dra tempot i den
likabenämnda riktningen.

K. O. *Fotställningsserie i 5 riktningar,* 64
V. (*turvis v. och h.*) *efter räkning — ett! tu!*
. . . . . *tio! Detsamma i takt — ställ!* V.
foten (eller turvis v. och h.) ställes först *framåt*
och tillbaka till grundställning, så *framutåt,*
utåt, bakutåt och *bakåt.*

Med fotställningsserie i 7 riktningar förstås en serie, som börjar *framinåt, framåt* o. s. v. och slutar *bakåt, bakinåt.*

Om ifrån „slutställning“ den ena foten ställes framåt, uppkommer s. k. „smal ställning.“

Knäböjning. Dermed förstås begge knä- 65
nas böjning till rät vinkel jemte häfning på tå med kroppstyngden lika fördelad på begge benen. Knäna hållas väl åtskiljda från hvarandra, ryggen alldeles upprätt. Utföres oftast i 2 tempo, hvarvid häfningen på tå utgör första tempot. K. O. *På tå — häf! Knäböjnig — böj! Knästräckning — sträck! Nedåt — sänk!* Med nybörjare bör denna öfning flitigt företagas ifrån grundställning, än långsamt, än hastigt efter räkning, än i takt, ty jemte hoppning är den den bästa förberedelse till alla slags språng uppå eller öfver redskap. Derjemte
inöfvas nedsprångs ställning: K. O. *Knäböjning,* 66
händerna fram — böj! Sträckning — sträck!

Här utföras häfningen på tå och knäböjningen samtidigt i ett hastigt tempo, hvarjemte armarne löst sträckta lyftas halft framåt, så att händerna med framåt sträckta fingrar och handflatan nedåt komma i höjd med veka lifvet (fig.). Vid knä-sträckningen sänkas armarne åter till
67 grundställning. — Knäböjning öfvas dessutom ifrån alla fotställningar och härigenom uppkommer *knäböjningsserie i 5 (7) riktningar.* Utföres härvid häfningen på tå såsom ett skildt tempo, så fås *knäböjningsserie i 6 tempon,* sålunda: 1) fotställning, 2) häfning på tå, 3) knäböjning, 4) knästräckning, 5) nedsänkning (på klackarna) och 6) grundställning. Utföras dermot häfning på tå och knäböjning i samma tempo, uppkommer *knäböjningsserie i 4 tempon.*

Äfven kan med mera öfvadt manskap företagas *knäböjningsserie i 2 tempon,* da fotställning, häfning på tå och knäböjning utföras i ett (första) tempo, och återgången till grundställning i det andra.

Anm. Förrän en serie företages i takt, böra alla dess enskilda delar och tempon vara väl inöfvade „efter räkning", hvarvid felen rättas i hvarje tempo.

68 *Hukställning.* K. O. (*Knäböjning till hukställning — böj!* Knäböjningen göres så djupt som möjligt, d. v. s. tills lårets baksida berör vaden. Utföres ifrån grundställning antingen direkte eller med häfningen på tå såsom skilda (första) tempo. Knäna åtskilda, ryggen upprätt, händerna fram eller på höften.

Gångställning. K. O. *V.* (*h.*) *gångställning utåt* 69
— ställ! Tillbaka — ställ! Utföres likasom fotställning i riktningarne *utåt, framutåt, framåt och framinåt* (1—4 å fig. sid. 26), men med den skilnad, att här kroppstyngden öfverföres på den flyttade fotens ben, bäckenet skjutes väl fram i den angifna riktningen och den andra (qvarblifvande) fotens klack lyftes från golfvet under det dess knä- och fotled väl sträckas.

Tåställning. K. O. *V.* (*h.*) *tåställning utåt — ställ!* Samma ställning som föreg., men intagen på motsatt sätt. Det stående benet öfvertar kroppstyngden, den flyttade foten sträckes och ställes blott med tån i golfvet. Utföres i riktningarne *utåt, bakutåt, bakåt* och *inåt* (i kors framför det stående benet).

Knäställning. K. O. *V.* (*h.*) *knäställning* 70
framåt — ställ! Den nämnda foten flyttas såsom vid fotställning och derjemte böjes dess knä till nära rät vinkel, det andra benet hålles väl sträckt bildande tydlig vinkel med den upprätta bålen, begge klackarne i golfvet. Sätesmusklerna hållas kraftigt sammandragna. Knäställning utföres i riktningarne *framåt, framutåt, utåt, bakutåt* (2—5 å fig. sid. 26).

Vid knäställning utåt och bakutåt vridas den ställda foten och det böjda knäet väl utåt. Dessutom utföres knäställning i riktningarne *framinåt* och *inåt* (1 och 0 å fig. sid. 26) Vid knäställning i den sistnämnda riktningen lyftes det sträckta benets häl litet från golfvet.

Benställning. K. O. *H.* (*v.*) *benställning bak-* 71
åt — ställ! Härigenom uppkommer samma ställning som vid v. (h.) knäställning framåt, men den intages på motsatt sätt, d. v. s. det nämnda benet

bibehålles sträckt och dess fot flyttas bakåt två fotlängder, under det att det stående benet böjes och öfvertager kroppstyngden. Benställningen utföres i följande riktningar: *framutåt, utåt, bakutåt, bakåt, bakinåt* och *inåt* (3—7 och 0 å fig. sid. 26). Vid såväl ben- som knäställning inåt är det böjda benet framför det sträckta.

72 *Knäskiftning.* Denna öfning företages ifrån knäställning utåt eller framutåt. K. O. *Knäskiftning — ett! tu! ett! tu!* Fötterna bibehålla sin plats, det böjda knäet sträckes, det sträckta böjes och öfvertager kroppstyngden, och dermed skiftas om. Härigenom öfvergår en knäställning till benställning i samma riktning och tvärt om.

En försvåring af knäskiftning åstadkommes genom häfning på tå ifrån knäställning. (Det framutåt sträckta benet måste dock stå på hela foten). Denna knäskiftning utföres alltid långsamt.

73 *Utfall.* (fig.) K. O. *V. (h.) framåt fall ut — ett! Tillbaka — tu!* Utfall framåt liknar knäställning framutåt, men här flyttas foten tre fotlängder i sin egen riktning framåt och bålen fälles fram i samma riktning tills den bildar rät linie med det sträckta (bakre) benet. Det rätvinkligt böjda främre knäet hålles väl utåt, begge klackarne i
74 marken. K. O. *på stället v. (h.) fall ut — ett!* Liksom vid benställning bakutåt ställes här det h. (v.) benet bakutåt, men längre och med bålens lutning framöfver det böjda stående benet till nyss beskrifna ställning. — Utfall utföres lämpligen efter half vändning åt v. (h.), då på ett golf ena foten kommer att stå längs med, den andra tvärs öfver golfplankorna, och utfallet sker rätvinkligt mot ledets riktning. — Ifrån utfall företages följ.

K. O. *främre foten på tå — häf! sänk!* hvarvid 75
hälen lyftes så högt som möjligt från golfvet.

Fäktar-utfallet skiljer sig från det enkla ofvan- 76
beskrifna derigenom, att vid v. utfall bålen (axlarne) vrides åt höger och hufvudet åt venster, så att kroppen ligger på kant och alla kroppsdelar (utom bakre foten) så mycket som möjligt närma sig samma lodräta plan. Bakre axeln bör hållas sänkt. Detta utfall utföres, vanligen i förening med stöt, både ifrån grundställning och ifrån benställning framutåt med främre knäet litet böjdt och axlarne vridna i nämnda riktning d. v. s. *gardställning* i fäktning.

Framfallställning. K. O. *V. (h.) framfallställ-* 77
ning — ställ! Liknar knäställning framåt, men sker liksom utfallet med större fotflyttning och bålens lutning i linie med det bakre benet. Hufvudet får ej sänkas framåt. Äfven ifrån framfallställning företages *främre fotens häfning på tå.*

Alla de nämnda ställningarna, vid hvilka 78
kroppstyngden ej hvilar lika på begge benen, bytas om ifrån v. till h. och tvärtom, i lika benämnd riktning, i 2 tempon på K. O. *Ställning byt om — ställ!*

b. till ställningar på ett ben.

Benlyftning (fig.) K. O. *V. (h.) benlyftning* 79
utåt lyft; nedåt — sänk! Det nämnda benet lyftas med sträckt knä- och fotled så högt ske kan utan att bålen lutas öfver åt motsatt sida. Utföres i 5 riktningar: *framåt, framutåt, utåt, bakutåt och bakåt.* (2—6 å fig. sid 26). Vid benlyftning bakåt får knäet ej böjas; bröstet skjutes kraftigt framåt. Ifrån benlyftning framåt

80 kan företagas följ. K. O. *Fotböjning och sträckning — böj! Halt!* Den lyftade foten böjes och sträckes turvis kraftigt i jemn takt. Ifrån lyftning i en riktning till en annan föres benet
81 utan att sänkas eller böjas. K. O. *V. (h.) benförning utåt (bakåt) — för!*

82 *Benkastning.* K. O. *V. (h.) benkastning framåt — kast! Halt!* Dermed förstås en hastig benlyftning, som genast åtföljes af sänkning och fortsättes i takt, vanligen turvis v. o. h. Sker helst framåt eller utåt, men kan också utföras i alla de riktningar som benlyftning göres.

83 *Benkastning i båge.* Utföres ifrån grenställning K. O. *V (h.) benkastning i båge, inåt — ett! utåt — tu! I takt — kast!* Benet kastas sträckt i så hög båge som möjligt till täställning inåt (i kors framför det stående benet), och tillbaka i likadan båge utåt till grenställning eller rättare täställning utåt. Bålen får ej härunder vridas. Händerna på höften.

84 *Bensvingning.* K. O. *V. (h.) Bensvingning framåt och bakåt — sving! Halt! Detsamma turvis v. o. h. i 4 (6, 8 10) tempon — sving! Halt!* Under stående på det ena benet svänges det andra sträckt, såsom en pendel, framåt och bakåt så högt ske kan utan att kroppen böjes i motsatt riktning.

Bensvingning utföres ock utåt och inåt.

85 *Benkretsning* består i en långsam trattformig rörelse af det ena sträckta benet under stående på det andra. K. O. *V. (h.) benkretsning framåt — krets! Halt!* Benet lyftas

först framåt, föres så utåt och bakåt, derefter rätt framåt nära förbi det stående benet o. s. v. Kroppen hålles upprätt.

Utföres också i motsatt riktning. K. O. *benkretsning bakåt.*

86 *Knälyftning.* K. O. *V. (h.) Knälyftning framåt — lyft! Nedåt — sänk!* Knäet lyftas framåt tills låret kommer i vågrätt läge, knäet böjes till rät vinkel, så att underbenet hänger lodrätt nedåt, och fotspetsen riktas nedåt.

87 I denna ställning kan företagas *fotböjning och sträckning* (se 78!).

Med *Knäkastning* förstås en hastig knälyftning framåt-uppåt, så högt som möjligt, ända till anslag mot axeln, genast åtföljd af sänkning. K. O. *V. (h.) knäkastning uppåt, efter räkning — ett! tu! tre! o. s. v.*

88 *Benböjning och sträckning* K. O. *V. (h.) benböjning — böj! Sträckning framåt — sträck! Böjning — böj!* o. s. v. Knäet lyftes framåt-uppåt så högt som möjligt, böjdt, i spetsig vinkel och med fotspetsen lyftad uppåt. Kroppen hålles upprätt. Vid sträckning sträckas alla lederna kraftigt, så att benet blir lyftadt framåt. Böjningen utföres alltid lika, men sträckningen kan utföras i de vanliga 5 riktningarne (2—6 i fig. sid. 26), vanligen dock blott *framåt utåt* och *bakåt.*

89 *Benlyftning jemte knäböjning* K. O. *V. (h.) benlyftning utåt jemte h. (v.) knäböjning — lyft!* Det ena benet lyftes på vanligt sätt samtidigt som det andra gör knäböjning till rät vinkel med klacken i golfvet; bålen hålles upprätt. Lyftningen sker

framåt, utåt, bakåt. Ifrån denna ställning kan företagas *benförning,* hvarvid det stående benet hela tiden bibehålles böjdt.

90 *Hukställning på ett ben.* Inledningsvis göres ifrån slutställning *sluten hukställning på begge benen* med klackarne i golfvet, kroppen framåtlutad och armarne framåtlyftade. Ifrån denna ställning sträckes ena benet framåt, hvilande mot golfvet och drages åter tillbaka, hvarpå upprätning sker. Likaså med det andra benet. Derpå K. O. *Hukställning på v. (h.) ben — böj! Tillbaka — sträck!* I början får det sträckta benet hvila mot golfvet och hjelpa till vid uppstigningen, men småningom bör manskapet öfvas att hålla benet lyftadt hela tiden.

91 *Vågställning.* Inledes med *djup framfallställning,* hvarvid det bakre benet med sträckt fotled endast stöder med tån mot golfvet. K. O. *Vågställning på v. (h.) ben — ställ!* Det stående benet böjes så mycket som möjligt (klacken i golfvet), det andra lyftas sträckt bakåt, och kroppen fälles starkt framåt, så att den med det lyftade benet och det väl uppburna hufvudet bildar en nästan vågrät båglinie (med concaviteten uppåt). Händerna på höften, på nacken eller uppåt.

Hufvudrörelser.

92 *Hufvudvridning.* K. O. *Hufvudvridning till v. (h.) — vrid! Framåt — vrid!* Hufvudet vändes (medelst halsens vridning) utan att böjas framåt åt den nämnda sidan så långt axlarnes oförändrade ställning tillåter. K. O. *Detsamma till v. och h. i takt — vrid! Halt!*

Hufvudböjning. K. O. *Hufvudböjning bakåt — böj! Uppåt — sträck! Hufvudet (nacken)* böjes långsamt och kraftigt bakåt, kroppens ställning oförändrad. K. O. *Hufvud-böjning bakåt och framåt i takt — böj! Halt!* Vid framböjningen bör haken beröra bröstet så högt upp som detta är möjligt. K. O. *Hufvudböjning till v. (h.) — böj! Uppåt — sträck!* Hufvudet böjes så långt som möjligt åt sidan utan att axlarnes ställning rubbas. Om man öfvergår ifrån det ena böjläget till det andra hela hvarfvet igenom, kallas det *hufvudkretsning.* K. O. *Hufvudkretsning åt v. (h.) — krets! halt!* hvarvid börjas med böjning framåt och derifrån till böjning åt den nämnda sidan, så bakåt o. s. v. 93 94

Anm. Hufvudets rörelser få aldrig utföras ryckvis, men ej heller är dervid en ytterlig långsamhet nödig. Begge öfverdrifterna äro onaturliga och löjliga. Med något öfvadt manskap företagas ej hufvudrörelser skildt för sig, utan dessa förenas med andra (bål- eller arm-)rörelser. 95

Bål-rörelser.

Ryggböjning. K. O. *Ryggböjning bakåt (framåt) — böj! Uppåt — sträck!* Kroppen böjes bakåt (framåt) så långt som möjligt utan att knäna böjas. Hufvudets och armarnes utgångsställning bibehålles oförändrad i förhållande till bålen. K. O. *Ryggböjning framåt och bakåt i takt — böj! Halt!* 96

97 *Anm.* Manskapet bör aldrig hållas längre än några få sekunder i framåt- eller bakåt-böjd ställning. Såsom utgångsställning begagnas grund-, slut- och grenställning, samt dessutom öfriga fotställningar (2—6 å fig. sid 26), äfvensom gångställning framåt, vissa knäställningar, framfallställning och bålvridning. Händerna på höften eller på nacken eller armarne uppåt.

98 *Sidoböjning.* K. O. *Sidoböjning åt v.(h) — böj! Uppåt — sträck!* Kroppen böjes, utan att vridas, så långt möjligt, rätt åt den nämnda sidan. Knäna få ej böjas eller motsatta sidans klack lyftas från golfvet. Hufvudet hålles stadigt på skuldrorna. — Såsom utgångsställning begagnas slut- och grenställning, fotställning framåt, gångställning utåt, knäställning utåt och inåt, äfvensom bålvridning. Armarne såsom vid ryggböjning eller blott ena armen (sträcksidans) uppåt.

99 *Bålvridning.* K. O. *Vridning till v. (h.) — vrid! Framåt — vrid!* Bålen vrides åt den nämnda sidan så långt möjligt utan att fötternas ställning ändras, knäna böjas eller hufvudet vrides. Utg. ställningar: slut- och grenställning, fotställning framåt, några knäställningar (2—4 å fig. sid 26) och utfall. Armarne såsom vid ryggböjning eller utåt.

100 *Bålkretsning.* K. O. *Bålkretsning åt v. (h.) — krets! Halt!* Börjas med en böjning framåt och derifrån öfvergår man direkte till böjning åt den nämnda sidan, så till bakåtböjning, åt andra sidan, framåt o. s. v., sålunda utförande en trattformig jemn, långsam rörelse, under det benen

stå fasta och hufvudet hålles stadigt. Utg. ställning: gren- el. slutställning. Armarne såsom vid ryggböjning.

Böjvridning. K. O. *Böjvridning till venster* 101
— böj! Till höger — böj! o. s. v. *Grundställning!* Börjas också med framåtböjning, derifrån föres kroppen med bröstet vändt mot golfvet genom underlifvets vridning åt venster, hvarpå ryggen sträckes kraftigt i den vridna ställningen. Derifrån återgår man samma väg och genom en djup båge framåt till högervridning i upprätt ställning. Utg. ställning såsom vid föreg.

Anm. Vid alla bålrörelser bör manskapet ofta 102
påminnas om att ej hålla andan, enär detta tvingar bloden uppåt hufvudet.

I. b. Sammansatta stående friöfningar.

De ofvan beskrifna enkla rörelserna af krop- 103
pens skilda delar och leder sammansättas till sådana friöfningar, hvilka åsyfta att utbilda herravälde öfver hela kroppen eller åtminstone många kroppsdelar eller leder antingen samtidigt eller i snabb vexling med hvarandra. Här uppräknas de vigtigaste af sådana sammansättningar.

A. Samtidiga rörelser af olika kroppsdelar.

Anm. Uti dem af dessa, der den ena rörelsen 104
består af två, den andra af ett tempo, bildar den första rörelsens 1:sta tempo den sammansatta öfningens första, samt de begge öfriga tempi dess

andra tempo. För att utmärka samtidigheten förenas de begge rörelsernas namn uti kommandot vanligen medelst ordet „jemte.“

a. Arm- och ben-rörelser.

105 Höft- (nack-) fattning jemte fotslutning eller -ställning.

Armlyftning (kastning) (och förning) jemte någon benrörelse till en ställning på begge benen.

D:o jemte knä- eller benlyftning.

Armsvingning jemte bensvingning.

Armkretsning jemte häfning på tå eller fotställning (serie) eller benkretsning.

Armvridning jemte fotslutning och öppning eller fotböjning och -sträckning (ifrån benlyftning framåt).

Armstötning jemte häfning på tå.

D:o jemte fotställning, liksidig eller oliksidig, i samma eller annan riktning, (serier).

D:o jemte knä-böjningsställning el. skiftning.

D:o jemte benkastning.

Arm(böjning och) sträckning jemte häfning på tå.

D:o jemte fotställning (serie) i samma eller annan riktning.

D:o jemte gångställning.

D:o jemte knäböjning eller -ställning (serie i 4 tempon).

D:o jemte benböjning och sträckning (serie i 3 riktn.).

Armlyftning, böjning och sträckning jemte benlyftning, böjning och sträckning (serie i 3 r.).

Armböjning, sträckning och förning (lyftning) jemte knäböjning (serie i 6 t.).
Armslagning jemte fotöppning och slutning eller häfning på tå eller fotställning (serie) eller gångställning.
D:o jemte knä- eller benställning eller knäböjning.
D:o jemte knä- eller benkastning.
D:o jemte bensvingning.
Arm- jemte ben-lyftning och förning, (det stående benet sträckt eller böjdt).

b. Arm- och hufvudrörelser. 106

Armlyftning utåt jemte hufvudvridning.
Armförning (slagning) utåt jemte hufvudböjning bakåt.

c. Arm- och bål-rörelser. 107

Armlyftning utåt (ut-uppåt) jemte bålvridning.
Armkastning uppåt jemte ryggböjning bakåt.
Armkretsning jemte ryggböjning (framåt och) bakåt.
Armstötning jemte rygg- (eller sido-) böjning.
Armslagning jemte bålvridning eller ryggböjning bakåt.
Armsträckning jemte d:o d:o.

d. Ben- och bål-rörelser. 108

Gångställning framåt jemte ryggböjning bakåt.
Knäställning utåt (inåt) jemte sidoböjning.
D:o utåt (bakutåt) jemte ryggböjning framåt.

D:o utåt (bakutåt) jemte bålvridning.
Utfall jemte bålvridning åt samma sida.
Benlyftning jemte rygg- eller sidoböjning (d. v. s. på ett ben).

109 *e. Ben- och hufvud-rörelser.*

Fotställning utåt jemte hufvudböjning bakåt.
Gångställning framåt jemte d:o.
D:o utåt jemte hufvudvridning.
Knä- eller benställning jemte d:o.

110 *f. Bål- och hufvudrörelser.*

Bålvridning jemte hufvudvridning åt samma eller åt motsatt sida.
Ryggböjning bakåt (framåt) jemte hufvudböjning bakåt.

111 *g. Arm-, bål-, ben- (och hufvud-) rörelser.*

Fotslutning, armlyftning utåt, bålvridning åt v. och hufvudvridning åt h.
V. fotställning fram-inåt, armlyftning utåt, bålvridning åt v. jemte hufvudvridning åt h.
V. fotställning bakinåt, armlyftning utåt, bålvridning åt h. jemte hufvudvridning åt v.
Fotställning utåt eller knäställning utåt (bakutåt) } jemte ryggböjning framåt och armstötning nedåt.
V. Knäställning utåt jemte sidoböjning h. och armstötning utåt eller uppåt.
Gångställning framåt jemte ryggböjning bakåt och armkastning uppåt.

Utfall med bålvridning åt samma sida jemte armkastning uppåt.
Fäktarutfall jemte armstötning.

B. Olika rörelser vexlande i takt. 112

a. Samma kroppsdelars olika rörelser.

Armlyftning vexlande med böjning och sträckning.
Armsträckning vexlande med kretsning.
Benlyftning vexlande med knälyftning (kastning).
Benkastning vexlande med knäböjning eller hukställning.
Benlyftning vexlande med benböjning och sträckning.
Knäställning vexlande med knäböjning.
Ryggböjning vexlande med sidoböjning.

b. Olika kroppsdelars rörelser. 113

Armlyftning vexlande med häfning på tå eller knäböjning.
Arm-stöt eller sträckning vexlande med fotställning eller knäböjning, eller benböjning och sträckning.
Armsträckning vexlande med rygg- eller sidoböjning.
Ryggböjning vexlande med knäböjning eller hukställning.

114 *c. Tvenne sammansatta öfningar vexlande med hvarandra.*

Armsträckning jemte fotställning (och knäböjning) vexlande med armkastning eller armstötning, jemte knäställning.

Armstötning framåt jemte benkastning utåt vexlande med armstötning utåt jemte benkastning framåt.

Arm- och ben-böjning och sträckning vexlande med hukställning jemte armkastning.

Armslagning jemte benkastning vexlande med armslagning jemte knäställning eller knäböjböjning, eller häfning på tå.

115 *d. Rörelser utförda af tvenne led (eller udda och jemna) samtidigt skiftevis.*

T. ex. Knäböjning skift. m. benkastning.
Knäböjning „ „ ryggböjning.
Armsträckning „ „ benböjning och sträckning.
Armsträckning „ „ ryggböjning o. s. v.
(Sammansatta öfningar se ofvan c.!)

116 **C. En ansträngande utgångsställning och en derifrån utgående enkel rörelse.**

Utg. ställning:	*Rörelse:*
Knä-(ben-)ställning Utfall med vridning åt samma sida Framfallställning	Armföring. Armkastning från vågrätt till lodrätt läge. Armsträckning.

Vågställning Rygg- eller sidoböjning Gångställning framåt j. ryggböjning bakåt	D:o d:o.
Bålvridning	Rygg- el. sidoböjning.
Knäställning Utfall	Bålvridning. Sidoböjning.
Knäställning Framfallställning	Rygg böjning.
Rygg- eller sidoböjning på 1 ben	Knäböjning (af det stående benet).

II. Friöfningar i och under gång.

Utom de slag af gång, som förekomma i 117
exercis-reglementet, öfvas här: *Gång med appell.* K. O. *Med appell på hvart 4:de (5:te 3:dje) steg, framåt — marsch!* Vanlig marschtakt; på det nämnda steget göres en lätt tryckning med foten mot golfvet, då den ställes ned. Användes för att öfva taktsinnet. Öfvas på flankled. Deremellan: K. O. *Utan appell — marsch!*

Gång på tå. K. O. *På tå framåt —* 118
marsch! Utföres på tå, så att hälarne ej beröra marken, stegen något kortare än vanligt. Öfvas i flank; begagnas isynnerhet efter lopp och andra häftiga rörelser, för att lugna hjertverksamheten. Omvexlar med K. O. *Vanlig gång-marsch!*

Gång med knäkastning. K. O. *Gång på* 119
stället med knäkastning — marsch! Utföres

i öppet frontled medelst knäkastning uppåt (se ofvan!) turvis venster och höger, fotleden sträckt, fotspetsen utåtvänd, den lyftade foten rätt under knäet, kroppen upprätt. Händerna på höfterna eller på nacken. Takten högst 100 steg i minuten. — Inöfvas först i flank med ena handen stödande mot väggen, med knälyftning till högst vågrätt läge af låret och helt långsam takt (60 steg i minuten). —

120 *Gång med benkastning.* K. O. *Gång på stället med benkastning framåt — marsch!* I frontled. Utgöres af benkastning turvis venster och höger i takt (af 60, högst 80 steg i minuten). Benet lyftas med sträckt fotled så högt möjligt är utan att hållningen blir framåtlutande. Händerna lösa på höfterna eller på nacken. Bör liksom föregående ej öfverdrifvas, i början blott 20 steg i sender.

121 *Gång med bensträckning.* K. O. *Med bensträckning, framåt — marsch!* Utföres som vanlig gång, men med den skilnad att knäet vid fotens framflyttning lyftas något upp och derpå genast sträckes före fotens nedställning; armarne stilla vid sidan, hållningen upprätt. Takten 60 steg i minuten, stegen korta.

III Friöfningar i lopp och hoppning (språng).

122 *Lopp* („språngmarsch“) skiljer sig från gång med hastiga steg derigenom, att man vid loppet hoppar upp ifrån den ena foten och ned på

den andra på tå, så att man flyger ett ögonblick deremellan och aldrig, såsom vid gång, med begge fötterna på engång berör marken. Ehuru äfven ingående i exercisen, bör loppet, såsom synnerligen stärkande benen och lungorna samt lifvande sinnet, dessutom flitigt öfvas vid gymnastik, både inne och ute. Dervid hållas armarne lösa, armbågarne till hälften (rätvinkligt) böjda, näfvarne löst knutna. Munnen hålles nästan sluten och andningen bör försiggå förnämligast genom näsan, på det att ej dam och kall luft må intränga direkte i lungorna. Manskapet bör tillsägas, att såsnart någon får stygn eller stark hjertklappning, bör han träda ut ur ledet. Under den varma årstiden och eljes vid mild väderlek (ej vid N. och O. vindar!) företagas längre löp-öfningar helst ute.

Lopp framåt. K. O. *I språng framåt — marsch!* utföres i flank enligt exercis reglementet. Inne sker löpningen antingen i krets eller i zigzag linie efter den främstes anförande. Tiden i början $^1/_2$ minut, ökas småningom till 5 minuter. Med väl öfvadt manskap kan den utsträckas till 10, 20 minuter. 123

Lopp på stället. K. O. *I språng på stället — marsch!* Utföres såsom föregående, blott utan förflyttning. 124

Lopp åt sidan. K. O. *I språng åt v. (h.) — marsch!* Utföres likaså, men med förflyttning åt sidan medelst små steg, t. ex. i flank, 10 steg åt v. och 10 åt h. vexlande. Tiden högst 2 minuter. 125

126 *Lopp baklänges.* K. O. *I språng baklänges — marsch!* Utföres på samma sätt, men med förflyttning bakåt. Dervid vrides hufvudet åt sidan och öfverkroppen hålles väl upprätt t. o. m. litet bakåt lutad.

127 *Kapplöpning* företages sommartid ute, af två eller flera man i sender. Såsom springmål nyttjas en eller flera man utstälda på ett visst afstånd (100—400 fot) från utlöpningsstället, hvilket betecknas medelst en på marken uppdragen skåra, bakom hvilken alla de täflande ställa sig på en famns afstånd från hvarandra, ena foten ställd framåt. K. O. *Ett, tu — tre!* Skall löpningen ske endast rakt fram, segrar den som först hinner beröra sitt springmål. Gäller det deremot att återvända till utlöpningsstället, så bör läraren tydligt bestämma hvilken väg de täflande skola taga kring springmålen. Dessas uppställning kan vara omvexlande (i en krets, i fyrkant, i zigzag).

128 *Lopp med fotkastning.* K. O. *Lopp på stället (framåt) med fotkastning — marsch!* Genom kraftig böjning af knäet kastas den lyftade foten bakåt ända till anslag emot lårets baksida. 20, högst 100 steg i sender efter manskapets egen, tysta räkning. I front.

129 *Lopp med knäkastning.* K. O. *Lopp på stället med knäkastning — marsch!* Knäna kastas vexlande kraftigt framåt uppåt på vanligt sätt. Öfverkroppen får ej lutas framåt eller underbenet slängas åt sidan. Takten 110—120 steg i minuten men blott 10—30 steg öfvas i sender. Efter en kort hvila kan detta tagas engång till.

Lopp med benkastning. K. O. *Lopp på stället* 130
med benkastning framåt (utåt) — marsch! Vid hvarje steg kastas det lediga benet sträckt framåt (utåt) så högt möjligt är utan att öfverkroppen förlorar sin upprätta hållning. Takten ej öfver 110 steg i minuten. 10—30 steg i sender.

Hoppning. Liksom vid lopp är det vid 131
all annan slags hoppning förnämligast medelst fotledernas (begges eller enas) hastiga sträckning kroppen kastas upp i luften, hvarefter man kommer ned på tå. Visserligen bidrager äfven knänas sträckning (svigtning) till uppsprånget, men detta är vid hoppning ej så märkbart som vid språng. Vid all hoppning hållas armarne såsom vid lopp. Samma försigtighetsmått, som vid detta äro nämnda, iakttagas här. Nedsprånget sker alltid på tå med litet eftergifvande fot- och knä-leder.

Hoppning jemnfota. K. O. *Hoppning* 132
jemnfota på stället — hopp! Halt! Utföres i takt antingen från grund- eller slut-ställning. Knäna svigta obetydligt, klackarne få alls ej beröra golfvet. Omvexlas på flere sätt t. ex. ett visst antal (10—50) hopp efter manskapets tysta räkning. Alla böra sluta precis på samma gång. Eller: K. O. *4 hopp med vändning åt v. (h.), efter räkning — ett! tu! tre! fyr!* Likaså med hel vändning ($^1/_2$ hvarf) eller $^3/_4$ eller ett helt hvarfs vändning. Nedsprånget bör ske säkert, utan vackling från platsen. Vänd-

ningen sker under flygten (i luften). — Eller: K. O. *Ett hopp framåt, ett åt v., ett bakåt, ett åt h., efter räkning — ett, tu, tre, fyr!* Kroppen lutas litet åt den angifna riktningen vid uppsprånget, så att nedsprånget kommer att ske 2 fotlängder ifrån uppsprångsstället. Eller: K. O. *Ett hopp framåt (bakåt, åt v., åt h.) med (hel) vändning åt v. (h.) — hopp!*

133 *Hoppning på stället med benrörelser* af olika slag t. ex. K. O. *Ett hopp till grenställning — hopp! Till grundställning — hopp! I takt till gren- och grundställning 10 (—20—30) ggr, — hopp!* Begge fötterna föras under första hoppet utåt, under det andra
134 åter till grundställning o. s. v. K. O. *Hoppning med fotskiftning framåt och bakåt — hopp!* Under första hoppet föres v. foten framåt, den h. bakåt, under nästa hopp tvärt om o. s. v. —

135 Ifrån grenställning kan kommenderas: *Hoppning till kors- och gren-ställning — hopp!* Under första hoppet föras benen i kors, det v. framför det h., under andra hoppet åter till grenställning, under tredje hoppet, det h. i kors framför det venstra, under det fjerde till grenställning o. s. v.
136 Ifrån samma utgångssällning: K. O. *Hoppning med benslagning i luften efter räkning — ett! . . . tio!* Under hvarje hopp slås benen hastigt i hop, men bredas lika hastigt åter ut, så att nedsprånget alltid sker i grenställning. Ifrån grundställning: K.
137 O. *Hoppning med bendelning i luften efter räkning — ett! (sex! tio!)* Under hopp bredas benen ut (utan att böjas) men slutas åter, så att nedsprånget sker i grundställning. Ifrån grenställning: K. O.

Hoppning med benkorsning i luften efter räkning — ett . . . . sex! (tio!) Under hoppet korsas benen, men bredas åter ut, så att nedsprånget sker till grenställning. Vid korsningen bör turvis v. o. h. benet vara framföre. De tre sistnämnda slagen kunna också utföras i takt, högst 10 hopp i sender. 138

Hoppning med fotkastning. K. O. *Ett hopp på stället med fotkastning — hopp!* Begge fötterna (underbenen) kastas under hoppet, medelst knänas böjning, bakåt-uppåt till anslag mot lårens baksida. Detsamma efter räkning eller i takt 6 à 10 hopp i sender. 139

Hoppning på ett ben. Dervid hålles det lediga benet framåt-lyftadt med sträckt fotled. K. O. *10 hopp på v. (h.) benet på stället — hopp!* — Eller: *Hoppning på ett ben på stället, turvis 5 (3—10) hopp på hvardera benet — hopp! Halt!* Eller: *Detsamma, turvis v. och h., från 10—1 hopp — hopp!* Alla dessa öfningar utföras i takt, alla man byta om ben på samma gång och nedställa det lediga benet vid sista nedsprånget. Den sista öfningen börjas med 10 hopp på v. och 10 hopp på h. benet, 9 på v., 9 på h. 8 på v., 8 på h. o. s. v. till 1. — Alla dessa slag af hoppning kunna också öfvas med förflyttning *framåt* eller *åt sidan* i hvilket sistnämnda fall förflyttningen sker åt det hoppande benets sida. Hoppning framåt öfvas dessutom *i kapp* af två eller flera. 140

Fria språng på led.

(Med språng förstås vanligen i gymnastik sådan hoppning, vid hvilken man lägger an på 141

att förflytta sin kropp så högt eller så långt som möjligt. Dock göres ej alltid denna åtskilnad).

Dessa öfningar äro förberedelser till fria språng öfver eller ifrån redskap. De utföras antingen med „samlad sats“ d. v. s. jemnfota, då begge benen samtidigt medelst svigtning och sträckning i knä- och fotlederna göra uppsprånget från marken, eller och med „delad sats“ d. v. s. då kroppen förnämligast genom ena benets hastiga sträckning kastas upp i luften, samtidigt som det andra benet kastas förut i den riktning språnget sker. Vid dessa, liksom vid alla språng, lägges den största vigt derpå att nedsprånget sker på tå med eftergifvande fot- och knäleder med upprätt rygg och hufvud, samt säker upprättning utan vackling från platsen.

a. Språng med samlad sats.

142 Dessa språng förberedas genom häfning på tå, knäböjning, knästräckning och nedsänkning i 4 hastiga tempon.

Slut-språng på stället (*med sträckta ben*). K. O. *Slut-språng på stället, efter räkning — ett! tu! tre! fyr!* På *ett!* göres häfningen på tå, på *två!* knäböjning, på *tre!* uppsprånget medelst knänas och fotledernas hastiga sträckning. Benen under flygten sträckta och slutna! nedsprånget på tå med eftergifvande fot- och knäleder, så att man stannar i „knäböjning med

händerna framåt“ (se mom. 65), hvilken ställning korrigeras, hvarefter kommenderas: fyr! då upprättning till grundställning utföres. De första tre tempi böra göras mycket hastigt. Först sedan någorlunda säkerhet sålunda inhemtats, företages detta språng utan räkning. K. O. *Slut-språng på stället — spring!* då manskapet ej stannar i nedsprångsställning utan genast låter knäna fjedra upp till grundställning.

Längdsprång åt sidan (framåt). Detta 143
språng inöfvas och utföres åt sidan alldeles såsom föregående, endast att förflyttningen åstadkommes medelst en lutning af kroppen i 2:dra tempot åt den nämnda sidan. K. O. *Längdsprång åt v. (h.) — spring!* Skall förflyttningen ske framåt, lutas kroppen framåt i 2:dra tempot och armarne föras något bakåt, hvarefter de i 3:dje tempot svingas framåt. Nedsprånget såsom ofvan. K. O. *Längdsprång framåt — spring!*

Anm. Detta språng användes äfven såsom *djupsprång* ifrån en höjd.

Höjdsprång på stället (med knäkastning). 144
Inöfvas efter räkning och utföres såsom näst-föregående, blott med den skilnad, att knäna vid uppsprånget kastas kraftigt uppåt, såsom man gör, då man vill hoppa öfver ett högt snöre. K. O. *Höjdsprång på stället — spring!*

Höjdsprång åt sidan (framåt). Utföres 145
åt sidan alldeles såsom föregående, blott med lutning af kroppen i 2:dra tempot. K. O. *Höjd-*

språng åt v. (h.) — spring! Vid höjdsprång framåt svingas armarne uppåt i 1:sta tempot, bakåt i det 2:dra och framåt i det 3:dje, hvarjemte kroppen lutas framåt i det 2:dra tempot. K. O. *Höjdsprång framåt — spring!*

Anm. Detta språng användes alltid då fritt språng med samlad sats göres öfver redskap.

b. Språng med delad sats.

146 *Deladt språng utan anlopp.* K. O. *Ett språng framåt med h. (v.) bensvingning — spring! tu!* Det nämnda benet svingas först litet bakåt och genast derpå kraftigt framåt jemte det kroppen lutar framåt och det stående benet (som i föregående ögonblick litet böjts) hastigt sträckes, så att kroppen slungas framåt. Under flygten slutas begge benen intill hvarandra, så att nedsprånget sker på begge fötterna i bredd, såsom ofvan. I början tillsäges manskapet att stanna i nedsprångsställning, och först sedan denna är rättad, kommenderas: tu! då upprätning till grundställning sker. — K. O. *Ett språng åt v. (h.) med benkastning — spring! (tu!)* Den nämnda sidans ben kastas utåt, samtidigt som det andra benet efter en liten hastig böjning sträckes så kraftigt att kroppen kastas upp. Nedsprång och inöfning såsom föregående. I början kan benet, för att få mera fart, först svingas litet inåt framför det stående benet.

Anm. Detta slags språng användas äfven såsom *djupsprång* ifrån stående på ett redskap (plint el. d.)

Deladt språng med anlopp. K. O. *Börja med v. (h.), ett (två, tre) steg framåt och ett språng framåt — spring!* Såsom förberedelse härtill kommenderas skildt: *V. (h.) fot framåt — ställ! Ett språng framåt — spring (tu!)* hvarvid det bakre benet kastas fram och språnget utföres alldeles såsom föreg. Sedan öfning vunnits häruti, nyttjas förstnämnda kommando-ord, hvarvid språnget utföres omedelbart efter fotställningen (steget). Derefter öfvergås till 2, och sist till 3 hastiga stegs anlopp. Manskapet tillhålles att sjelf räkna stegen (i början högt) och att (i början) stadna i nedsprångsställning, hvarefter läraren kommenderar: tre! (fyr! fem!) till grundställning. — Öfvas i början på öppet led i front, längre fram under fortsatt förflyttning framåt i flank. 147

Anm. Detta språng är det rena längdsprånget med delad sats. Skall det utföras i höjd tillika (öfver två snören, plint el. d.), dragas knäna upp vid uppsprånget, men benen sträckas åter hastigt, men ej fullt, före nedsprånget. 148

Deladt språng med vändning. Vändningen göres under flygten, alltid åt det benets sida, som tager satsen (sist lemnar marken). Öfvas utan eller med anlopp, med enkel eller hel vändning. t. ex. K. O. *Börja med v., tre steg och ett språng framåt med hel vändning åt v. — spring!* Utförandet inses af föreg. — Äfven efter hel-vändningen bör kroppen luta framåt, på det man ej vid ned- 149

språnget må vackla baklänges. Efter enkel vändning förekommes vacklingen lätt genom att nedspränget göres med fullt rät vinkel emellan fötterna.

ANDRA KAPITLET.

Redskaps-öfningar.

I. Fria språng öfver eller ifrån redskap.

150 *a. Höjdsprång med samlad sats.*

Dessa språng öfvas alldeles såsom höjdsprång framåt (åt sidan) på led, hvilka äro en förberedelse till desamma. I början användes såsom redskap snöre på språngställ 1 à $1^1/_2$ fot högt, och upprätningen från nedsprångsställningen sker efter lärarens räkning. Derefter bortlemnas denna och i stället för snöre användes en stång eller bom på samma höjd. Småningom höjes snöret och derefter äfvenledes bommen. Läraren antecknar för hvarje lektion det tumtal, som af de flesta i afdelningen uppnås. Höjdsprång öfver bredare föremål (språngkista) förberedas genom språng öfver tvenne i bredd stälda snören, emellan hvilka det fasta föremålet sedermera ställes. Snörena höjas småningom, och först sedan afdelningen kan hoppa öfver dem, höjes åter språngkistan, o. s. v. Dessa språng öfvas mest framåt, men stundom äfven

åt sidan. — Öfver snöre kan också öfvas språng med enkel (hel)vändning. — Vid större höjd (och bredd) kan ett anlopp af ett eller två steg tillåtas, hvarvid naturligtvis armsvingningen bortfaller. — Nedsprånget sker bäst på en enkel matta.

b. Höjdsprång med delad sats.

Utföras alldeles såsom samma språng på 151
led, blott att anloppet här är längre; dock får
detta aldrig bestå af mera än 8 à 10 steg,
af hvilka de första äro gångsteg, men hvilkas
hastighet hela tiden bör ökas ända tills satsen
tages. Vid mindre höjder bör anloppet blott
bestå af 3 el. 4 steg. Under anloppets sista
del göres en djup inandning, på det att satsen
må tagas med fulla lungor. Läraren bestämmer alltid hvilken fot, som skall taga satsen (sista steget). Den, som felar häri, måste göra om språnget. Begge benen öfvas lika. För att bestämma platsen för satsen och för att tillika öka språngets höjd begagnas ofta (i början alltid) *språngbräde*, på hvilket under anloppet ögonen böra riktas. Dock springes också utan språngbräde. Såsom redskap att springa öfver begagnas äfven vid dessa språng snöre, bom och språngkista såsom vid språng med samlad sats. Här kan redskapets bredd (längd) betydligt ökas, så att man slutligen begagnar språngkista (plint) på längden. — Starkare språng i höjd och längd öfvas bäst ute på en hårdt tillstampad

lätt sandad gång. Nedsprångsstället beläggcs bäst med garfvarbark, minst 1 fot tjockt, eller i brist derpå djup sand. — Försigtighet och måtta bör iakttagas, enär oförsigtighet vid dessa språng kan föranleda försträckning och brock. — Dessa språng öfvas slutligen med staf (gevär) i handen, hvilken vid uppsprånget lyftes framåt -uppåt, men åter sänkes vid nedsprånget.

c. *Längdsprång öfver hinder.*

152 Äfven dessa språng öfvas såsom motsvarande språng på led. Med samlad sats äro de af föga vigt, och åt sidan öfvas de alls icke. De göras först ifrån språngbräde, sednare äfven ifrån släta marken. (Golfvet är härtill mindre lämpligt. Såsom nedsprångsställe begagnas inne ett med matta belagdt språngbräde). Afståndet bestämmes i början medelst två på marken liggande snören eller spön eller ock medelst två skåror. Derefter öfvas längdsprång öfver *språng-graf.* Angående anloppet gälla samma bestämningar som vid höjdsprång. Att bibehålla platsen efter ett starkt längdsprang är desto svårare ju mindre höjd språnget haft. Efter längdsprång kan derföre gerna tillåtas att efter nedsprånget göra ett steg framåt jemte ställningssteg såsom vid halt efter marsch.

153 *Löpsprång* kallas längdsprånget. då nedsprånget sker blott på ena foten d. v. s. det är ett efter anlopp uttördt kraftigt löpsteg (skutt). Många sådana löpsprång kunna utföras å rad. En tätlan

häruti kan anställas t. ex. så, att man på marken drager två parallela skåror på 50 fots afstånd från hvarandra och försöker hvem som kan (efter anlopp) öfverspringa detta med minsta antal löpsprång.

Tresprång. Detta består af 2 löpsprång och ett vanligt längdsprång i ett sammanhang d. v. s. att det tredje nedspränget sker på begge fötterna med slutna ben. En god springare kan på detta sätt öfverspringa 30—35 fot. — Löpsprång anställas endast på mjuk mark (gräsplan) och blott med öfvadt manskap. 154

Djupsprång.

a) Ifrån stående på redskap.

Med samlad sats utföras dessa språng alldeles såsom längdsprång på led, framåt, åt sidan eller bakåt. Benen böra under fallet vara löst sträckta, med fotspetsarne utåt-nedåt, ryggen och hufvudet fullt upprätta (vid större djup dock litet framåt lutande), blicken framåt, ej nedåt riktad. Armarne fram-utåt lyftade. Med delad sats utföras de såsom deladt språng utan anlopp, framåt eller åt sidan. Då djupsprång utföras ifrån hukställning, sträckas benen under fallet. Såsom redskap användas bom, plint, prånggraf, trappa o. s. v. Höjden (djupet) bör blott småningom ökas till högst 6 fot. Dubbel matta bör begagnas vid större djupsprång på golf. 155

b) Ifrån andra ställningen.

Ifrån sittande ställning djupsprång framåt. Man makar sig först nära kanten, stödjande 156

armarne mot densamma på hvar sin sida om kroppen. Derefter sker nedsprånget så, att benen först dragas bakåt och derpå sträckas och svängas framåt, i detsamma kroppen medelst en kraftig stöt af armarne skjutes från underlaget. Nedsprånget såsom föreg.

157 Ifrån hängande ställning sker djupsprånget med sträckt kropp medelst händernas löskastning efter en lätt böjning af armarne. Säkrast är att derförinnan hålla kroppen alldeles stilla, utan svängning. Skall nedsprånget (t. ex. från reck) ske under svingning bör man afvakta det ögonblick, då benen efter svingningen bakåt börja falla framåt och fötterna närma sig marken. Då löskastas händerna efter en tryckning mot redskapet, för att underhjelpa öfverkroppens upprätning. Hänger man mot en vägg, bör ena handen just före nedsprånget trycka kroppen ifrån väggen. Bäst är att göra en enkel vändning under fallet. Ifrån sträckstöd göres nedsprånget med en tryckning af armarne mot redskapet samtidigt som benen svängas sakta bakåt. Ifrån svingning i sträckstöd (på barr) göres nedsprång med tryckning ifrån redskapet i det ögonblick fötterna närma sig marken bakifrån (eller framifrån).

2. Balanser-öfningar på bom.

158 Bommens vanliga höjd vid dessa öfningar bör ej öfverstiga $1^1/_2$ fot. (Blott med mycket öfvadt manskap må vid vanlig gång framåt

större böjd, ända till 6 fot, användas, och då alltid med en kamrat gående vid sidan af den öfvande, färdig att räcka honom handen vid inträdande vackling). Faller någon under gång, bör han genast stiga upp på bommen igen och fortsätta ända till bommens ända. Såsnart en öfvande uppnått bommens midt, uppstiger den följande o. s. v. Utgångsställningen för balanseröfningar är: lindrigt böjda knän, hufvudet upprätt, blicken framåt-nedåt på bommen (icke på fötterna), armarna halfsträckta framåt-utåt-nedåt.

Anm. En öfvande säges innehafva „sid- 159
ställning" till (på) ett redskap, då hans bredd-axel (den räta linie, som drages genom begge skuldrorna) är parallel med redskapets längd-axel, „tvärställning" deremot, då dessa begge axlar skära hvarandra rätvinkligt. Uti tvär-ställning på bom böra fötterna innehafva „fot-ställning framåt", d. v. s. med spetsarne snedt åt hvar sin sida af redskapet (fig.).

Såsom *förberedande öfningar* nyttjas upp- 160
stigning till sid- eller tvär-ställning med efterföljande nedsprång; eller uti tvärställning fot-flyttning fram- och bakåt, knä- el. benlyftning, armlyftning m. m. Dessa öfningar företagas af flere man på en gång på två stegs afstånd från hvarandra. Rörelserna utföras helt långsamt och lugnt. Hufvudsaken är att bibehålla jemnvigten.

161 *Gång med sidsteg i sidställning.* Begge fötterna stå med klacken på ena och tårna på andra sidan om bommens öfversta rundning. Stegen tagas helt små, blicken riktas åt bommens andra ända, från hvilken nedsprång sker framåt eller bakåt jemnfota.

162 *Vanlig gång framåt* (i tvärställning). Sedan utgångsställning (se ofvan) intagits, utföres gången med små steg lugnt och långsamt. Begge fötterna böra vara utåtvridna. Detta är den förnämsta öfning på balanser-bom, och bör derföre öfvas hvarje gång detta redskap begagnas. Den försvåras genom att händerna hållas på höften el. nacken, armarne bakom ryggen el. uppåtsträckta; vidare genom att bommen ställes lutande, vacklande eller vippande, eller ock genom hinder, (en staf, mössa el. d.) som läggas på bommen, och hvilka måste öfverstigas.

163 *Gång framåt med knä- el. benlyftning framåt.* För hvarje steg lyftas knäet el. benet långsamt framåt före fotens nedställning.

164 *Lopp framåt* sker med små, hastiga steg och utåt lyftade armar. Begge fötterna böra vara utåt vridna såsom vid gång. Försigtighet nödig.

165 *Gång baklänges.* Den flyttade foten bör liksom känna sig för, så att den får säkert fäste förr än man öfverflyttar kroppstyngden på densamma. Kan i början öfvas *med eftersteg* d. v. s. så att fötterna ej flyttas förbi hvarandra, utan den främre flyttas blott efter den bakre. För många går det dock lika lätt att genast gå baklänges med vanlig fotflyttning. Blicken riktas på bommens främre

ända; då en man närmar sig den andra ändan af bommen, bör en kamrat derom varsko honom.

Gång framåt och baklänges af tvenne samtidigt. 166
Två man ställa sig emot hvarandra på samma bom med händerna på hvarandras axlar, begge med samma (t. ex. v.) foten framåt-ställd och med insidan berörande kamratens. Då den ene flyttar h. foten framåt, flyttar den andra v. foten bakåt och tvärt om.

Gång framåt med knäböjning. För hvarje steg 167
göres en långsam djup knäböjning på det stående benet, hvarunder det lediga benet hålles framåt lyftadt. Armarne framåtlyftade. (Knäböjningen kan ökas ända till hukställning på ett ben. Detta kan dock ej fordras af alla).

Vändningar på bom. Helvändning göres bäst 168
pa begge fotbladen åt den bakre fotens sida, hastigt om med mjuka knän. Inöfvas först af flere man samtidigt under stående. Derefter företages gång med vändning t. ex. sålunda: Midt på bommen skall hvarje man göra två helvändningar fram och tillbaka och sedan fortsätta gången. Vida svårare är att göra „helt om" blott på den främre foten under den andras framflyttning. Det öfvas såsom en förberedelse till följande öfning.

Möte på bom. Två man ställa sig emot hvar- 169
andra med samma fot (t. ex. v.) invid kamratens. och fattande lätt om hvarandra med armarne vid höft och skuldra. Hållande sig tätt intill hvarandra göra de derpå hastigt och samtidigt hel vändning på främre foten, flyttande den bakre foten förbi den andre; hvarpå de genast släppa hvarandra, och fortsätta sin väg åt hvar sitt håll baklänges eller, efter hel vändning, framåt. Detta måste inöfvas på golfvet, förr än det företages på bom.

170 *Balanserkamp.* Tvenne lika manstarka afdelningar ställa sig vid hvar sin ända af bommen. De förste ifrån hvardera afdelningen gå och ställa sig emot hvarandra på bommens midt. Der försöker hvardera att medelst ett slag med flata handen få kamraten att vackla ned från bommen. Dervid får den fallande ej rycka den andra med sig eller slå honom under det han sjelf faller. Den fallne ersättes af nästa man i sin afdelning, och så fortgår det tills ena afdelningen förlorat alla man.

3. Öfningar på stormplan.

171 Planens öfra kant ställes i början 2 fot högt (på en reck), och höjes småningom till högst 6 fot, (då planens längd är 7 fot). Dessa öfningar företagas helst ute, antingen på slät mark med barkbelagdt nedsprångsställe, eller ock framför en språnggraf. Inne i salen läggas dubbla mattor på nedsprångsstället, då höjden är öfver 4 fot. — Vid planens öfra kant, på sidan om nedsprångsstället, bör en hjelpare stå till hands, då planen har stark lutning. Förr än den föregående rätat upp sig efter nedsprånget, må aldrig den följande börja anloppet.

172 *Lopp upp, hel vändning åt v. (h.) och lopp ned.* I början göres detta med obestämdt antal steg; sedermera bestämmes t. ex. 3 steg upp och 3 steg ned, första steget med v. foten, vändningen åt höger.

Lopp upp med 4 (3, 2) steg, stadnande 173
med bestämd fot på öfre kanten, *deladt nedsprång framåt.*

Detsamma utan att stadna. Bestämd fot. 174

Anlopp, ett steg och samlad sats på planen, 175
djupsprång åt sidan bredvid planen.

Anlopp, ett sats-steg på planen och direkt ned- 176
språng framåt.

Anlopp, 3 (2, 1) steg på planen och höjd-, längd- 177
språng framåt öfver snöre. Detta ställes i början i jemnhöjd med planens öfra kant (hvilken ej bör ställas högre än 4 fot), sedan högre och allt längre ifrån densamma. Benen kastas kraftigt framåt under stark lutning framåt med öfverkroppen. Under flygten hållas hufvudet och kroppen upprätta, armarne något böjda, framåt-utåt lyftade.

4. Öfningar på lutande stege.

Anm. Då man fattar i ett redskap med 178
händerna, får greppet en olika benämning allt efter den öfvandes ställning till redskapet och händernas vändning i förhållande till den öfvande eller till redskapet. Dessa benämningar äro: a) I sidställning framför ett lågt redskap: „*ofvangrepp*“, då händerna äro ofvanpå redskapet med handflatan nedåt, „*undergrepp*“ då de fatta om undre kanten af redskapet och vända handflatan uppåt. På högre redskap kallas ofvangreppet „*frångrepp*“, emedan handflatan är vänd ifrån ansigtet, undergreppet „*motgrepp*“, emedan densamma är vänd emot ansigtet. Om den ena handen har från- (ofvan-)-

grepp, den andra mot-(under-)-grepp kallas det *„tvegrepp“*. b) I tvärställning under högt redskap kallas tvegreppet „snedgrepp“, då begge händerna fatta i samma stång, (bom, steg-skalm el. spole). Om deremot händerna fatta i hvar sin skalm (på stege el. barr) utifrån, så att handflatorna äro vända emot hvarandra, kallas det *„utangrepp“;* fatta de inifrån och vända handryggarna mot hvarandra, kallas det *„innangrepp.“* Benämningarna „utan- och innan-grepp“ nyttjas också, då man i sidställning till en stege fattar i tvenne spolar.

179 Stigöfningar på stege böra förberedas genom friöfningar sammansatta af arm- och benrörelser, liksidiga och oliksidiga, t. ex. armstötning el. lyftning jemte fotställning eller benlyftning.

a. på öfre sidan.

180 *Liksidig upp- och nedstigning*, d. v. s. så, att samma sidas hand och fot flyttas samtidigt: a) med utangrepp på skalmarne, b) med ofvangrepp på spolarne. Ingen spole får förbigås af händerna eller fötterna, och samma spole får ej beträdas af begge de sednare eller fattas af begge de förre. Takten bör alltid vara jemn, långsam eller hastig efter kommando. Bålen bör hafva samma lutning som redskapet, hufvudet upprätt, blicken följande händernas rörelse. Dessa bestämningar gälla för alla slag af stigning.

Oliksidig upp- och nedstigning, d. v. s. så, att v. handen och h. foten flyttas samtidigt och tvärtom.

Upp- och nedstigning med ena handen bakom 181
ryggen eller bärande en sten, en staf l. d. Den andra handen a) på skalmen b) tagande ofvangrepp på spolarne. Denna hand flyttas samtidigt med motsatta foten.

Fri upp- och nedstigning, d. v. s. i upprätt ställ- 182
ning utan att begagna händerna, hvilka blott hållas beredda till hjelp i fall af behof. Nedstigningen sker naturligtvis efter hel vändning.

b. på undre sidan.

Greppvexling i ståhängning, d. v. s. en till 183
hälften hängande ställning med begge fötterna på en spole, kroppen rak. Händerna taga först t. ex. utangrepp på skalmarne. Vexlingen bör ske hastigt, turvis med hvardera handen, till innan-, ofvan- och undergrepp, så åter utangrepp o. s. v.

Knästräckning ifrån hängande hukställ- 184
ning, d. v. s. en hängning med starkt böjda knän, händerna och fötterna nära hvarandra t. ex. på tvenne nära hvarandra belägna spolar. Knästräckningen utföres långsamt till full sträckning, 2 l. 3 ggr å rad.

Öfvergång från undre till öfre sidan af 185
stegen och tvärtom. Ett ben och samma sidas arm föras först ytterom ena skalmen till andra sidan och taga fäste på hvar sin spole, hvarefter andra armen och benet följa efter. Detta

kan utföras i kapp af två (flere), stälda på hvar sin stege, t. ex. ett hvarf rundt omkring stegen åt höger och ett åt venster.

186 *Upp- och ned-stigning* a) liksidigt, b) oliksidigt. Grepp: a) utangrepp på skalmarne, b) ofvan- och utangrepp, c) ofvangrepp med begge händerna.

187 *Uppstigning, handgång nedåt.* Grepp: vid handgången a), b), c) se föreg.! d) under-(mot-) grepp. Vid utangrepp kunna armarne hållas a) sträckta, b) böjda; öfriga grepp öfvas deremot endast med böjda armar.

188 *Anm.* Vid all slags handgång böra benen hållas stilla, slutna och sträckta med fotspetsarne nedåt-utåt riktade, ryggen och nacken väl sträckta, bröstet hvälfdt och blicken följande händernas rörelse. Nedsprånget, om också från liten höjd, bör alltid göras mjukt (se djupsprång!)

189 *Uppstigning, handhoppning nedåt.* Begge händerna förflyttas samtidigt (ryckvis). Armarne hållas halfböjda med eftergifvande armbågsleder. Grepp: a), b), c) såsom föreg. — Benen få ej svänga.

190 *Handgång uppåt (och nedåt).* Armarne böjda. Grepp: a), b), c) och d) såsom ofvan. — Nedgången sker helst (för vinnande af tid) längs ett annat närstående redskap. Äfven kan *djupsprång* härvid öfvas.

191 *Handhoppning uppåt.* Böjda armar, grepp a), b) c) såsom ofvan.

5. Öfningar på lodräta stegar (l. på pinnstolpar). 192

Dessa bestå förnämligast i stigningar på olika sätt, såsom ofvanföre är beskrifvet. Handgång användes ej, emedan kroppen kommer att glida emot redskapet.

Knä-(ben-)lyftning (o. delning) under frånvänd sträckhängning. Stående med ryggen mot redskapet fattar man med uppåtsträckta armar den högsta spole man kan nå, med frångrepp (handflatorna framåt), och lyftar derpå knäna eller de sträckta benen så högt som möjligt. I vågrätt läge kan härtill fogas knä- l. bendelning, äfvensom knästräckning och böjning. Genom öfning kan man komma så långt i benlyftning att fotspetsarne beröra redskapet ofvanom händerna. Täflan! — I brist på lodrät stege eller pinnstolpe kan denna (särdeles för bukmusklerna) synnerligen stärkande öfning företagas vid en vägg, på hvilken man fastspikat en staf med små klotsar under ändarne. Äfven på öfre sidan af en lutande stege, kan densamma företagas, ehuru den då är mindre kraftig. 193

6. Öfningar på vågrät stege.

Redskapets höjd bör vara sådan, att dess undre sida jemnt nås med fingerspetsarne af den öfvande, då han står på golfvet och sträcker upp armarne, d. v. s. „*räckhöjd.*“ 194

Handgång åt sidan med frångrepp, på ena skalmen, a) på skalmens yttre sida, b) på 195

inre sidan, dervid begge händerna ej få komma emellan två närliggande spolar, utan turvis böra hafva en och två spolar emellan sig. På yttre sidan: a) sträckta, b) böjda armar.

196 *Detsamma med motgrepp,* a) på yttre sidan med sträckta, b) på inre sidan med böjda armar.

197 *Handgång* a) *bakåt,* b) *framåt med utangrepp på begge skalmarne.* a) sträckta, b) böjda armar.

198 *Handgång* a) *bakåt,* b) *framåt* med oliksidigt grepp. t. ex. ena handen fråugrepp på hvarannan spole, den andra utangrepp på skalmarne; eller: motgrepp och utangrepp. Böjda armar.

199 *Detsamma med frångrepp på spolarne.* Böjda armar.

200 *Detsamma med motgrepp.* Böjda armar.

Detsamma med tvegrepp på ena skalmen. Händerna flyttas om hvarandra. Armarne böjda, hufvudet bakåt böjdt, näsan tätt under skalmen.

201 *Handhoppning åt sidan med frångrepp* på ena skalmens yttre sida. Genom en hastig ryckning med armarne lyftes kroppen litet upp och derunder flyttas begge händerna samtidigt längs skalmen, hvilket upprepas i jemn takt.

202 *Detsamma a) bakåt b) framåt med utangrepp på skalmarne.*

203 *Detsamma bakåt med utan- och från-grepp på skalm och spolar.*

204 *Detsamma framåt under svingning framåt och och bakåt* med utangrepp på skalmarne. Kroppen svingas medelst böjning af höftlederna; benen sträckta och slutna. Förflyttningen framåt sker

medelst begge händernas samtidiga glidning längs skalmarne vid svingningen framåt.

Sidosvingning med förflyttning. Sidoställning, 205
utangrepp på två ej närbelägna spolar. Benen, sträckta och slutna, svingas åt sidan. Hvardera handen flyttas till följande spole i det ögonblick svingningen åt dess sida nått sin höjdpunkt.

„Flygning“ framåt. Tvärställning, frångrepp 206
på tvenne ej närbelägna spolar, svingning framåt och bakåt. Vid en bakåtsvingning släpper den bakre handen sitt tag, svingningen framåt sker på den främre sträckta armen, vid dess slut fattar den lediga handen en spole långt framåt, bakåtsvingningen sker på begge armarne, vid dess slut släpper åter den bakre handen sitt tag och framåtsvingen sker på den andra armen o. s. v. Svingningarna böra vara jemna och långa. Kroppens hållning ledig.

Förflyttning med helvändningar. Börjas med 207
frångrepp på ena skalmen, armarne sträckta. Vid förflyttning åt venster, vändes hela tiden åt v., först under hängning på v. armen, hvarpå h. handen tar motgrepp (så att begge händerna nu hafva motgrepp på skalmens yttre sida), derefter (vändes) på h. armen, hvarpå v. handen tar frångrepp (så att begge hafva frångrepp på yttre sidan, liksom vid början) o. s. v.

7. Öfningar på lodräta tåg.

A. på två tåg.

Ståhängning baklänges. Stående emellan 208
tågen fattar man dem med utangrepp på höfthöjd. Derpå göres ett språng framåt med fötterna, så att kroppen med väl sträckta ben, rygg och nacke kommer att hvila på hälarnes baksida

och de sträckta armarne. Denna ställning bibehålles några sekunder och omvexlar med utgångsställningen 3 ggr.

209 *Ståhängning i båge framlänges.* Utgångsställning såsom föreg., greppet dock något högre, isynnerhet för nybörjare. Fötterna bibehålla sin plats, kroppen lutas framåt och armarne sträckas långsamt, tills kroppen hvilar på fotspetsarne och de sträckta armarne; benen och nacken väl sträckta, underlifvet sänkt mot golfvet, så att en stark spänning kännes i hela framsidan. Återgång medelst armböjning med bibehållande af den båglika ställningen. Upprepas par ggr.

210 *Uppsprång till böjhängning och långsam nedsänkning.* Med „böjhängning“ förstås hängning på böjda armar. Benen hållas dervid sträckta och slutna, bröstet framskjutet, hufvudet upprätt. Uppsprånget (så högt som möjligt) och nedsänkningen upprepas 3 ggr.

211 *Häfning från sträck- till böjhängning.* „Sträckhängning“ är hängning på sträckta armar. Häfningen sker medelst armarnes långsamma böjning utan sprattling med benen.

212 *Störthängning.* Utangrepp på ansigtets höjd för nybörjare, sedermera allt högre ända till räckhöjd. Under böjhängning dragas knäna upp ända tills man kommer i upp och nedvändt läge. Nybörjare få återvända från denna ställning medelst långsam sänkning. Mera öfvade

räta ut sig i det omvända läget, så att de hänga fullt utsträckta på sträckta armar. Benen få de första gångerna hvila mot hvar sitt tåg, sedermera hållas de slutna. Nedsänkningen sker i början efter knänas böjning, sedan med sträckta armar och sträckta ben, så långsamt som möjligt. Slutligen intages störtläget ifrån sträckhängning medelst de sträckta benens långsamma upplyftning.

Genomgång. Börjas såsom föregående och 213
fortsättes tills man hänger med ryggen uppåt, då fötterna långsamt sänkas mot golfvet, så långt som möjligt, hvarefter händerna samtidigt släppa tag, så att man kommer att stå på golfvet. — Liksom föreg. försvåras denna öfning genom greppets höjd, benens sträckning och långsamt utförande.

Att i stället för att släppa tag återgå samma 214
väg bör endast undantagsvis tillåtas öfvadt manskap, enär bröstet derigenom klämmes ihop och blodet starkt tränges åt hufvudet.

Benslagning under handen. Ifrån sträckhäng- 215
ning göres armböjning och benlyftning tills benen komma emellan tågen. Derpå föres ena benet emellan och omkring samma sidas tåg och arm, handen släpper hastigt sitt tag, benet slås ned emellan handen och tåget, hvarpå handen ögonblickligen fattar tåget åter på samma ställe, så att man kommer till sträckhängning. Derpå göres detsamma med det andra benet. Upprepas en gång till med öfvadt manskap.

Handgång uppåt och nedåt. Under böjhäng- 216
ning. Verkställes med små tag. Benen stilla,

sträckta och slutna, bröstet framskjutet, hufvudet upprätt.

217 *Handhoppning.* a) nedåt, efter äntring eller handgång upp. Begge händerna släppa samtidigt tag och låta kroppen falla ett litet stycke, hvarpå de åter gripa tag och hejda fallet, hvarvid armbågslederna ge litet efter (svigta), men böjas åter före nästa hopp. b) uppåt. Kroppen kastas uppåt medelst hastiga böjningar af armarne. Benen stilla, bröstet framskjutet.

218 *Armsträckning utåt ifrån böjhängning.* Ena armen sträckes långsamt utåt med bibehållet grepp, under det kroppen hänger på den andra starkt böjda armen (armbågen tryckt till sidan, rätt under axeln). Böj-hängning och andra armens utsträckning.

b. på ett tåg.

219 *Ståhängning* kan äfven öfvas på ett tåg, men detta göres endast i nödfall (för att vinna tid).

Böjhängning med benslutning till äntring. Ena benet hålles bakom tåget med foten inåtvänd, tåget öfver vristens yttre sida, det andra benet framför tåget med vaden klämmande detta mot det bakre benet. Höft och knäleder litet böjda. Läraren bestämmer hvilkendera benet skall vara framföre och begge benen öfvas deri lika.

220 *Vanlig äntring uppåt.* Händerna fatta tag på räckhöjd, hvarefter armarne böjas och knäna dragas upp så högt som möjligt (ju högre dess bättre) och underbenen sluta fast om tåget; derefter sträckas benen och ryggen under det hän-

derna flyttas så högt som möjligt, dervid hvardera handen turvis griper öfver den andra (öfvertag) o. s. v. Det gäller således att med några få långa tag med benen komma upp. Nedåt kommer man så, att benen löst hålla om tåget och händerna flyttas med långa, jemna tag om hvarandra. Dervid hållas höft- och knä-lederna något böjda, så att tåget ej må glida mot underlifvet, utan endast emellan underbenen och knäna. Detta bör strängt iakttagas. Man äntrar turvis med v. och med h. benet framföre tåget. Äntring med ombyte af benslutning för hvarje tag kan någongång öfvas.

Äntring upp, handgång ned. Handgången 221
sker med sträckta och slutna ben, tåget emellan fotspetsarne, på böjda armar och med små tag.

Öfveräntring på flere tåg, vågrätt åt si- 222
dan eller snedt uppåt. Ena handen fattar först det närmaste tåget, så öfverflyttas begge benen samtidigt på detta, sist flyttas den andra handen o. s. v. allt i böjhängning. Öfvas i början nära golfvet.

Volt a) ifrån stående, b) ifrån hängning. Tåget 223
hålles på v. (h.) sidan och h. (v.) handen tar öfvertag, derpå lyftas benen upp ända till störtläge och slutas om tåget, h. (v.) benet framföre, hvarefter ben, rygg och nacke väl sträckas. Efter par sekunder lossas benen och sänkas sträckta (armarne likaså sträckta) mycket långsamt nedåt.

Handgång uppåt, böjda armar, små tag, benen 224
stilla.

8. Öfningar på lodräta stänger.

a. på två stänger.

225 *Äntring med benen på hvar sin stång*, a) knäna inom, b) utom stängerna, under-benen i begge fallen bakom desamma. (Benslutningarna inläras under stående på golfvet). Äntringen verkställes a) så, att samma sidas hand och knä flyttas samtidigt b) vexlande med händerna. Nedåt på det förra sättet.

226 *Äntring med benen på ena stången*, såsom vid äntring på ett tåg; händerna på hvar sin stång.

227 *Äntring med enkel benslutning* d. v. s. det ena benet ledigt, nedåt sträckt, det andra slutet till sin stång.

228 *Handgång l. handhoppning nedåt*, efter äntring upp. Utföres såsom på tåg, men är svårare.

Handgång uppåt, såsom på tåg; betydligt svårare här.

b. på en stång.

229 *Böjhängning med benslutning, vanlig äntring och öfveräntring*, äfvensom *handgång och volt*, utföras såsom på tåg, men äro här betydligt svårare, isynnerhet de två sistnämnda.

230 *Äntring med enkel benslutning;* det ena benet slutet till stången, bakom densamma, knäet utåt, det andra benet ledigt.

231 *Utliggning.* V. (h.) armbågen anlägges mot höften och handen fattar stången med tummen nedåtvänd, bålen böjes åt v. (h.): h. (v.) öfverarmen med underarmen och handen nedåt fatta stadigt om stången, hvarefter benen sträckta lyftas från golfvet, så att kroppen blir vågrät med h. (v.) sidan uppåt. Stången bör derunder ej trycka mot bröstet. — Att göra utliggning på midten af stången är ett temligen svårt konststycke.

9. Öfningar på hög, vågrät stång (reck eller tvärbom).

Alla dessa öfningar utföras lättast på reck 232
(en smal, rund, vågrät stång), men en stor del kunna äfven utföras på tvärbom (en vågrät, på kant ställd planka med afrundade kanter). Begge redskapen böra begagnas omvexlande, för att vänja manskapet att gripa om olika ytor. Angående de olika greppens namn, se ofvan mom. 176!

a. Öfningar i upprätt sträckhängning. (Stången på räckhöjd).

Uppsprång till sträckhängning med olika 233
grepp. a) frångrepp, b) tvegrepp, c) snedgrepp, d) motgrepp. Flere uppsprång göras å rad a) med samma, b) med olika grepp vexlande. Under hängningen benen stilla, sträckta och slutna, hufvudet upprätt. Nedsprånget mjukt.

Handgång åt sidan med frångrepp, såsom 334
på vågrät stege, hvilket redskap för sin längds skull härtill hellre användes.

Greppvexling. Frångrepp och motgrepp 235
vexla sålunda att först den ena, så den andra handen flyttas till andra sidan af stången och i samma ordning tillbaka. Upprepas ett visst antal gånger a) efter räkning, b) i takt. Benen hållas stilla.

Handgång åt sidan med tvegrepp. I sidställning. Den förutgående handen har a) motgrepp, b) frångrepp, den andra tvärtom.

236 *Detsamma med motgrepp.* Armarne hållas litet böjda, emedan fullt sträckta armar med motgrepp är styft och hinderligt för förflyttningen.

237 *Handgång a) baklänges, b) framåt med snedgrepp.* Tvärställning. Lättare på stång än på en steg-skalm, enär här inga spolar finnas att gå förbi.

238 *Hängning turvis på begge och ena armen.* Frångrepp. Ena handen släpper stången och föres långsamt till höften, fattar derefter åter stången och uppbär kroppen medan den andra handen föres till höften. Upprepas par gånger.

239 *Vändningar under hängning på en arm,* utan förflyttning från stället. Börjas med dubbelt från-l. motgrepp. Ena handen släpper sitt tag, en hel vändning göres och handen fattar åter tag på samma eller andra sidan af stången som förut. Samma väg tillbaka. Börjande med vridgrepp i tvärställning (d. v. s. lillfingret vändt åt ansigtet) kan vändningen göras ett helt hvarf.

240 *Förflyttning med vändningar.* Utföres lika som på skalmen af en vågrät stege.

241 *Handhoppning åt sidan* utföres likasom på en stegskalm, bäst med frångrepp, men äfven med tve- och motgrepp.

242 *Handhoppning a) baklänges och b) framåt* i tvärställning med snedgrepp; händerna nära hvarandra.

243 *Knälyftning framåt.* Frångrepp. a) Ena knäet lyftes, under det det andra benet blir

hängande nedåt, b) begge knäna lyftas, slutna så högt som möjligt utan att armarne böjas. Härtill kan fogas *knädelning*, d. v. s. förning utåt.

Knälyftning och sträckning. a) Ena knäet i sender, b) begge samtidigt lyftas först och sträckas derefter framåt med sträckt fotled. 244

Skiftande benböjning och sträckning bakåt. Under det ena benet böjes starkt i alla leder sträckes det andra kraftigt nedåt- bakåt. Efter korrigering och hängning några sekunder rask skiftning på kommando. Upprepas några gånger. 245

Benlyftning framåt. Långsamt, a) ena b) begge benen. Härtill fogas för öfvadt manskap *bendelning* (öppning och slutning i vågrätt läge). 246

Sträcksvingning framåt och bakåt. Frångrepp. Medelst de sträckta benens kraftiga lyftning framåt försättes kroppen i svingning, hvilken underhålles och ökas genom taktmässig böjning och sträckning af höftlederna. Benen sträckta och slutna. Nedsprång bakom stången, då fötterna närma sig golfvet, medelst en tryckning mot stången. I början öfvas blott par svingningar i sender. Vid längre fortsatt svingning måste händerna hvarje gång kroppen svingat bakåt liksom förnya sitt tag för att ej slinta af. Försigtighet nödig för ovana. 247

Häfning till böjhängning. Armarne böjas långsamt och lyfta (häfva) kroppen tills 248

hakan kommer i höjd med stången (bommens öfre kant). Långsam nedsänkning. Göres i början blott en gång, sedan småningom 2, 3, och flere gånger å rad allt efter som manskapets armstyrka tilltager. Härvid öfvas företrädesvis frångrepp, såsom det mest användbara, men derjemte äfven sned-, tve- l. motgrepp. Det sistnämnda kan gerna börjas med, emedan det är lättast, ehuru minst användbart.

b. Öfningar i knä-ligghängning.

(Stången i början på hjesshöjd, sedan småningom på räckhöjd).

249 Vid knä-ligghängning hålles kroppen vågrätt under stången hängande på begge eller ena armen och benet, hvilket med knävecket omfattar stången. Till detta läge kommer man upp a) ifrån marken (då stången är på hjesshöjd) medelst språng och benkastning under kraftigt fasthållande af öfverkroppen med böjda armar; b) ifrån böjhängning, och svårast c) ifrån sträckhängning medelst samtidig häfning och benlyftning. Nybörjare få lyfta benen böjda, längre fram böra de lyftas sträckta. Nedåt böra benen alltid sänkas långsamt sträckta och slutna.

250 *Enkel knäligghängning längs under stången.* Armarne böjda, så att kroppen (jemte hufvudet) ligger vågrätt, det lediga benet sträckt i kroppens riktning. V. handen skall hafva tag närmast det böjda v. knäet och tvärtom.

Detsamma med ena handens löskastning. 251
a) oliksidigt: v. armen sträckes (uppåt) vågrätt i linie med det h. lediga benet och tvärtom. Hållning i denna ställning några sekunder. b) liksidigt: kroppen hänger på samma sidas arm och knä med den andra sidan nedåt, det lediga benet och armen i vågrätt läge. Hållning.

Detsamma och änterslag med benen. Det 252
lediga benet föres kraftigt utåt nedåt och vexlar hastigt med det andra, under det händerna med böjda armar bibehålla sina tag. Detta är en föröfning till *slagäntring* på spändt tåg, vågrätt l. lutande, då händerna flyttas om hvarandra framåt (bakåt) straxt efter det den motsatta sidans ben slagits öfver tåget. Slagäntring kan också utföras på en lång bom, om sådan finnes.

Enkel knäligghängning tvärs under stån- 253
gen. Frångrepp. Knäet lyftas öfver stången a) utom händerna, b) emellan händerna.

Vexling af enkel och dubbel knäligghängning 254
tvärs under stången. Det sträckta benet böjes under stången och foten föres öfver densamma så att begge knäna komma emellan händerna. Derpå sträckes det andra benet.

Vexling af enkel knäligghängning längs och tvärs under stången. Då v. knäet är på stången och v. handen närmare detsamma, griper först h. handen förbi den v. nära knäet och på dess sida af stången, derpå fattar den v. handen frångrepp på andra sidan knäet och kroppen vändes till läget tvärs under. Tillbaka i omvänd ordning.

Skiftning af enkel knäligghängning tvärs under stången. Det böjda knäet lyftas ifrån stången och sträckes samtidigt som det andra böjes. Knäet a) emellan b) utom händerna.

255 *Uppsvingning från enkel knäligghängning* tvärs under stången till half sidsits på densamma. Knäet a) utom, b) emellan händerna. I förra fallet händerna ej för nära hvarandra. Medelst upplyftning af det sträckta benet och en kraftig svingning af detsamma bakåt-nedåt (höftleden fullt sträckt) samtidigt som armarne böjas och stämma upp, svingar man sig upp till sits på ena låret tvärs öfver stången. Nybörjare få svinga flere gånger (såsom en kyrkklocka), med det lediga benet väl sträckt i höftleden, förr än den afgörande svängningen företages. Mera öfvade böra vänja sig att a) ifrån stående b) ifrån hängning med frångrepp lyfta begge benen uppåt på hvar sin sida om stången och samtidigt med en kraftig knyck med armarne slå det ena benet med knäet på stången (utom händerna), det andra benet sträckt nedåt, så att uppsvingningen fullbordas genast utan mellankommande knäligghängning. Detta är ett likaså vackert och hurtigt som praktiskt sätt att komma upp på en stång. Ifrån sitsen kan man springa ned bakåt l. framåt efter ena benets lyftning öfver stången eller ock företaga någon ny öfning.

c. Öfningar med störtläge.

(Stången på skulder- à räck-höjd).

256 De olika ställningar, från hvilka man kommer upp till störtläge, äro efter svårighetsgraden (såsom vid höjhängning): a) från stående med fattning af stången på skulder- l. hjesshöjd, b) från böjhängning och c) från sträck-

hängning (utan att först öfvergå till böjhängning).

Knälyftning uppåt. Knäna lyftas (jemte 257
bålen) tills de passera under stången emellan armarne, så att vristerna beröra stången. Motgrepp är i början lättare än frångrepp, hvilket sednare mest bör öfvas. Långsamt ned.

Detsamma jemte bensträckning uppåt. Ifrån 258
ofvan beskrifna läge sträckas benen uppåt och sänkas langsamt a) med böjda armar, b) efter föregående nedsänkning af kroppen till vågrätt läge på sträckta armar och med vristerna vid stången.

Benlyftning uppåt till störthängning. Benen 259
lyftas sträckta tills vristerna beröra stången, hvarpå höftlederna sträckas, så att kroppen kommer i ett upp och ned vändt. sträckt läge på sträckta armar. Nedsänkning se föreg. b). Utförd längsamt under sträckhängning är denna öfning ett verkligt kraftprof. Den bör dock öfvas äfven med hastig benlyftning och sänkning 2 à 3 ggr å rad.

Genomgång. Börjas med knä- l. benlyft- 260
ning till störtläge, derefter passera knäna och fötterna (i början efter hvarandra, sedan samtidigt) under stången, benen sträckas och sänkas nedåt, hvarpå händerna samtidigt släppa tag och nedsprång sker på fötterna.

Att återvända samma väg bör här, liksom vid 261
genomgång på tåg, endast undantagsvis tillåtas. Ett kraftprof för väl-öfvade är att endast löskasta ena handen, svänga om på den andra armen, åter fatta tag med den lediga handen och förnya genomgången.

262 *Öfverkastning till sträckstöd.* Börjas med a) knälyftning och bensträckning eller helst med b) benlyftning till sträckt störtläge, hvarpå armarne böjas tills de sträckta benen få öfvervigt och sänka sig på stångens andra sida, så att man blir liggande på buken tvärs öfver stången. Händerna vexla nu om till ofvangrepp, ifall de ej förut haft det, och stämma upp kroppen till *sträckstöd*, d. v. s. kroppen hvilande fullt sträckt (hufvudet uppburet, skuldrorna nedtryckta, bröstet och korset framskjutna, benen bakåtdragna) på sträckta, stödande armar. Öfverkastning öfvas förnämligast med fråugrepp och bör man sträfva till att direkte komma till sträckstöd utan att först ligga på stången. Ifrån sträckstöd kan man komma ned på många sätt (se följ. öfningar!). Ett sätt, som bör flitigt öfvas, är att långsamt böja armarne under det benen sträckta lyftas framåt och sålunda sänka sig till böjhängning med vågräta ben, derifrån nedspränget sker litet framåt medelst en ryck af armarne korsets framskjutning och benens sänkning. Ett annat sätt (då stången är lägre) är att springa ned baklänges efter bensvingning bakåt och afstötning med armarne.

263 *Stupning (öfverslag) framåt ifrån sträckstöd.* Motgrepp (undergrepp, tummarne framåt). Med sträckta armar och sträckt kropp lutas öfver-kroppen raskt framåt, så att den får öfvervigt. Såsnart detta inträffat, hejdas farten, de sträckta benen hållas så länge som möjligt

vid stången och sänkas långsamt nedåt, så att hälarne ingalunda få slå mot marken, ifall stången är lågt stäld.

Detsamma med ett ben på stången. Blott från 264 hög stång (reck). Ifrån sträckstöd med motgrepp lyftas ena benet sträckt att hvila på stången. Derefter stupas framåt med rask fart till hängning och nedsprång. En öfning, som pröfvar modet.

Detsamma efter korslyftning. Ifrån samma 265 utgångsställning lyftas korsryggen under höftledens böjning så högt, att de sträckta något utbredda benen beröra stången med knäna (eller ännu högre), då stupningen naturligtvis går med en svindlande fart. Pröfvar modet.

Nedsvingning från half sidsits (till hvilken man 266 lätt kommer från sträckstöd genom ena benets lyftning öfver stången och handens flyttning på dess yttre sida). a) Med ofvangrepp kastar man sig raskt baklänges med knävecket om stången, till knäligghängning tvärs under. b) Med motgrepp kastar man sig framlänges till samma slags hängning. Sker denna nedsvingning bakåt l. framåt, raskt och med en svingning af det sträckta lediga benet, så inträffar lätt en *kringsvängning,* hvilket någon gång kan försökas, men ingalunda bör betraktas såsom något af värde.

Nedsvingning baklänges från helsits tvärs öf- 267 ver stången emellan händerna, som hafva ofvangrepp. Man kastar sig bakåt, så att man blir hängande på armarne och begge knävecken. Derifrån genomgång och nedsprång. Liksom föreg. af föga värde utom såsom öfning af modet.

Kringsvängning baklänges från sträckstöd. 268 Ofvangrepp. Benen svingas först bakåt och derpå kraftigt framåt och uppåt under det armarne hin-

dra kroppen att skiljas från stången. Man kommer sålunda lätt att ligga på buken tvärs öfver stången, eller efter kraftigare svängning direkte till sträckstöd eller t. o. m. till nedsprång bakom stången En rolig och vacker öfning, men af värde blott såsom sådan. Passande efter någon annan öfning såsom en granulåt.

269 *Bågsprång ifrån stång (öfver snöre).* Ifrån sträckstöd (svårast) börjar detta vackra nedsprång såsom föregående ända tills nära störthängning, då höftlederna hastigt sträckas (korset skjutes fram), armarne göra en ryckning och kasta loss, så att kroppen flyger framåt öfver snöret, böjd i båge bakåt, och nedsprång göres på vanligt sätt. — Lättast går detta språng a) ifrån stående litet bakom stången med händerna på densamma medelst samtidig hastig benlyftning och armböjning, dernäst b) ifrån böjhängning vid en svängning framåt, något svårare c) ifrån sträcksvingning, då benlyftningen och armböjningen böra ske samtidigt under svingningen framåt. Snöret ställes 2 à $2^1/_2$ fot framom stången och höjes småningom ifrån höfthöjd till jemnhöjd med stången. Eller också öfvas språnget endast på längd, då snöret på knähöjd ställes längre och längre ifrån stången. Ju bättre sträckta benen äro med vristerna nära stången, och ju kraftigare höftledernas sträckning i nästa ögonblick, desto längre och vackrare blir språnget. En i allo utmärkt öfning, som förtjenar att flitigt öfvas.

c. Öfningar med upprätt böjhängning och stämning.

(Stången på hjess- à räck-höjd).

Språng till böjhängning och långsam ned- 270
sänkning. Alla slags grepp användbara. Flere språng å rad med olika grepp vexlande.

Handgång åt sidan i böjhängning a) mot-, 271
(fig.) b) tve-, c) fråugrepp (fig.). Hufvudet öfver stången.

Detsamma bakåt och framåt (fig.) med 272
snedgrepp. Hufvudet bakåt-böjdt, näsan rätt under stången.

Handhoppning åt sidan l. bakåt och framåt. 273
Grepp såsom vid föreg.

Greppvexling i böjhängning. Såsom i sträck- 274
hängning.

Böjhängning turvis på begge och på ena armen. 275
Såsom i sträckhängning.

Häfning till armhängning ifrån sträckhäng- 276
ning. Frångrepp, händerna nära hvarandra. Sedan man kommit till böjhängning föres ena armbågen (med bibehållet handgrepp) öfver stången, så att man kommer att hålla sig fast med ena öfverarmen och andra handen (med böjd arm).

Språng till enkelt böjstöd. Stången på hjess- 277
höjd. Samtidigt med uppspränget rycka begge armarne till, så att man kommer med hakan ett godt stycke öfver stången. och i detsamma lyftes ena armbågen i höjden, så att dess hand kommer nära axelhålan, och underarmen blir lodrät, stödande kroppen, hvilken dessutom uppbäres af den andra armen i böjhängning. Efter någon öfning kan dock denna sednare arm släppa sitt handtag,

då kroppen med sidan mot stången uppbäres af blott stöd-armen.

278 *Långsam sänkning från sträckstöd till enkelt böjstöd och sträckhängning.* Benen lyftas något framåt och kroppen vändes med stödarmens sida mot stången.

279 *Armböjning från sträckstöd* till dubbelt böjstöd och uppsträckning (stämning) tillbaka till sträckstöd. Nedsänkningen göres i början liten, småningom ända till hakans beröring med stången. Denna öfning bör först inöfvas på barr, der den faller sig mycket naturligare.

280 *Språng till dubbelt böjstöd och sträckstöd.* Ofvangrepp. Börjas på skulderhöjd, stången höjes småningom.

281 *Stämning från sträckhängning till enkelt böjstöd.* Sker efter en kraftig ryckning med armarne.

282 *Vexling af böjhängning och enkelt böjstöd.* Den stödande armen tages ned och den andra föres upp till stöd så hastigt som möjligt derpå.

283 *Stämning från enkelt böjstöd till sträckstöd.* Sker under en liten bakåtsvängning af benen. En hastig förening af nästföreg. och denna är ett raskt sätt att komma upp på en hög stång.

---

284 *Svingning i böjhängning.* Olika grepp, mest fångrepp.

285 *Svingning med vexlande sträck- och böjhängning.* Häfningen till böjhängning sker vid en bakåt svingning, sänkningen vid en framåtsvingning.

286 *Svingning med vexlande sträck- och armhängning,* enligt föreg.

287 *Svingning i armhängning med stämning till sträckstöd.* Stämningen sker vid en kraftig bakåtsvingning. Nybörjaren kommer först att ligga tvärs öfver stången, men efter någon öfning går upp-

stämningen direkte till sträckstöd. Derefter kan en förening af den föreg. och denna öfning försökas.

10. Öfningar på låg, vågrät bom (eller ock på reck l. tvärbom l. plint).

De här nedan upptagna öfningar med sitser 288
utföras bäst på en tjock bom (med eller utan sadelbommar), eller ock på häst, ifall sådan finnes, men kunna också utföras på en stång (reck l. tvärbom); öfversprången (utom huksprången) gå bättre öfver stång än öfver bom, men öfvas öfver begge. Språng-öfningarna (utom de med half sidsits) företagas dessutom på tvärställd plint. På sadelbommarna tages alltid utangrepp.

a. Öfningar i ståhängning och ståstöd.

Ståhängning: (fig.) Bäst på reck, bröst- 289
höjd och lägre. Ofvangrepp, Medelst par steg bakåt intages „ståhängning i båge framlänges“ (såsom på tåg). Derefter göres på kommando under armböjning ett språng framåt till „ståhängning baklänges.“ Efter upprepade ombyten af dessa lägen sker upprätning ifrån det sistnämnda, sålunda, att fötterna dragas något tillbaka (ej mera än nödigt är) medelst böjning af knäna, underlifvet skjutes starkt framåt, armarne och knäna rätas allt mera. I denna starkt bakåtböjda ställning trycka armarne ifrån stången och föras långsamt sträckta uppåt och

framåt-nedåt, under det ryggen sträckes till grundställning.

290 *Ståstöd.* Ofvangrepp. Bommen på knähöjd l. lägre. Medelst par steg bakåt intages ett framåtlutande läge med rygg, nacke och ben väl sträckta, kroppen hvilande på tåspetsarne och de nedåt sträckta armarne.

291 *Armböjning och sträckning i ståstöd.* Med bibehållande af hela kroppens sträckta hållning böjas och sträckas armarne långsamt.

292 *Oliksidig arm- och benlyftning i ståstöd.* Ena armen och motsatta benet lyftas till vågrät hållning i rät linie med hvarandra. Hållningen för öfrigt oförändrad.

293 *Anm.* Öfningar i ståstöd kunna lämpligare (af flere man på engång) företagas på låg balanserbom, hvarannan man på hvar sin sida om bommen. Ju lägre stöd, desto svårare: derföre företagas de med öfvadt manskap på golfvet („*liggstöd*") (figg.).

b. Språng.

294 *Anm.* Vid alla s. k. „*bundna språng*" (då händerna stöda mot redskapet) nyttjas samlad sats (jemnfota). Undantag: fäktspräng, se nedan! Vid språng på l. öfver tvärstäldt redskap nyttjas ett kort eller intet anlopp. Af stor vigt är att nedspränget blir säkert och uppräthing till grundställning följer, förrän platsen lemnas.

aa. Uppsprång med enkel benkastning.

Språng till sträckstöd. Brösthöjd l. högre. 295
a) ofvan-, b) tve-, c) undergrepp. Språnget göres a) med 1 à 3 stegs anlopp eller b) direkte efter knäböjning på stället. I sträckstöd bör hufvudet bäras väl upp, bröstet hvälfvas fram (axlarne nedåt-bakåt), rygg och ben hållas sträckta, de sednare bakåtlyftade och slutna. Flere språng å rad med direkt uppsprång från knäböjning. Nedsprång bakåt sker med bensvingning bakåt och aftryckning med armarne efter det benen förts framåt under stången. Äfven kan (till sist) stupning framåt (undergrepp) begagnas med upprätning såsom ifrån „ståhängning."

Detsamma jemte benkastning utåt. Ena 296
benet kastas sträckt utåt samtidigt med uppsprånget, hvarpå genast lodrätt nedsprång följer till grundställning. Kan upprepas 3—5 ggr å rad.

Språng till half sidsits, med ena låret 297
tvärs öfver bommen, utan vändning af kroppen. Börjas såsom föreg.: Benet föres vidare öfver stången framåt a) utom händerna (utom sadeln), b) emellan händerna (i sadeln) (fig.) under ena handen, som hastigt upplyftes och genast återtager sitt grepp. Denna hand bör alltid hafva ofvangrepp. Tillbaka samma väg sålunda, att benet först lyftes (sträckt!) tillbaka öfver bommen till sträckstöd, och derifrån springes ned bakåt.

298 *Detsamma och direkt nedsprång framåt.* Om man t. ex. sitter på h. låret, tager h. handen undergrepp, v. handen ofvangrepp, kroppen lutas litet öfver åt h., och v. benet svänges sträckt utåt och framåt öfver stången, v. handen släpper sitt tag och under nedsprånget vändes åt h. Högra handen bibehålles på bommen.

299 *Detsamma, hel sidsits och nedsprång framåt.* Liksom föreg., men sedan benet lyftats öfver stången, stadnar man i hel sidsits (ryggen upprätt!), tager ofvangrepp med begge händerna, drager fötterna först bakåt och så framåt samtidigt armarne trycka af från bommen, så att man kommer ned ett stycke framom och med ryggen emot bommen.

300 *Vändsprång till snedsits emellan händerna*, ofvangrepp. Vid uppsprånget vändes kroppen om, så att man kommer att sitta snedt på ena låret, hvarefter händerna byta plats. Vändning till hel sidsits. Nedsprång såsom föreg. eller ock fattning med begge händerna på samma sida om kroppen och *öfvergång till sträckstöd*. Öfvas mest på tvärbom eller reck, emedan alltför lätt på tjock bom.

bb. Sidsprång upp och öfver.

301 *Språng till sträckstöd med begge benens kastning åt samma sida.* Benen kastas samsidigt med uppsprånget slutna och sträckta åt sidan i höjd med bommen l. högre, hvarpå ge-

nast följer nedsprång på uppsprångsstället (ej på sidan derom!). Upprepas.

Detsamma med benens kastning bakåt, 302 så högt som möjligt, benen sträckta, korsryggen indragen.

Språng (uppsittning) till ridsits. Ofvan- 303 grepp. (Öfvas endast på tjock bom, plint l. häst). a) Det lättare sättet: språnget göres såsom till half sidsits emellan händerna, men med vändning af kroppen åt det icke-kastade benets sida. Vid sitsen föras begge händerna ned (hängande armar), bröstet skjutes fram, rygg och hufvud hållas upprätta och de nedåt sträckta benen klämma med låren om redskapet. b) Det svårare sättet: början såsom föreg. öfning, hvarefter benen föras åt sidan och då de kommit öfver redskapet delas de på hvar sin sida om detsamma och sitsen intages såsom nyss är sagdt. — Såsom utgångsställning för det förra sättet (ryttare uppsittning) kan begagnas stående med sidan mot bommen, ena handen på densamma med sträckt arm. Satsen göres då med vändning åt bommen, och uppsittningen sker med vändning åt andra sidan. — Till nedsprång (afsittning bakåt) från ridsits läggas begge händerna på redskapet framför kroppen, afsprångssidans hand framom den andra, benen föras framåt och derpå raskt bakåt så att kroppen lyftas upp och benen slutas öfver bommen, under det öfverkroppen på böjda armar lutas framåt. Derpå föres kroppen sträckt, medelst

armarnes sträckning, bakåt och åt sidan till nedsprång med sidan åt redskapet och ena handen på detsamma.

304 *Plankspräng öfver.* Vid uppspränget stiger ena foten med böjdt knä nära sin sidas hand på bommen, denna hand släpper tag och nedspränget sker framåt med vändning åt andra sidan, hvars hand qvarblir med ombytt grepp på redskapet. Det vanligaste sätt att komma öfver gärdesgårdar och plank.

305 *Rent sidsprång öfver.* Ofvangrepp. Begge benen kastas åt samma sida och framåt öfver bommen, begge händerna släppa sitt tag före nedspränget, som sker utan vändning med ryggen mot redskapet.

306 *Detsamma till hel sidsits på andra sidan.* Ena handen släpper sitt tag och återtager det på andra sidan om kroppen, så att man kommer att sitta emellan händerna (i sadeln). Nedsprång framåt medelst benens svingning framåt och aftryckning med armarne.

307 *Motvändt sidsprång öfver.* (fig.) Tvegrepp. Vid uppspränget kastas benen slutna och sträckta bakåt och föras sedan åt v. (h.) sidan (ofvangrepps handens) öfver redskapet i en hög båge med kroppen i båge, fötter och hufvud högst, korsryggen lägst, höftlederna sträckta, framsidan mot bommen, v. (h.) handen trycker af och släpper tag, den andra (undergrepps-handen) qvarblifver på bommen vid nedspränget, som sker med sidan åt densamma. — Så utfördt är detta

språng mycket svårt och vackert. Nybörjare göra vändningen för sent, först under nedsprånget, och hålla höftleden och knäna böjda. På detta sätt åter är språnget mycket lätt, och kan gå an om det blott gäller att på något sätt i hast komma öfver ett hinder. Men i gymnastik bör man alltid eftersträfva att få vändningen tidig och höft- och knälederna sträckta. För att få manskapet att hålla hufvudet upp under språnget, fästas ofvanom bommens hvardera ändar något föremål (en mössa l. d.), som den öfvande under språnget skall se på.

Motvändt öfversprång med vändning. Börjas 308
såsom föregående, men under nedsprånget göres ytterligare vändning emot bommen, längs hvilken den qvarlemnade handen glider ett stycke och den lössläpta fattar åter tag på andra sidan om denna.

Frånvändt sidsprång öfver (fig.) Ofvangrepp. 309
Vid uppsprånget vändes åt den sida, åt hvilken benen kastas, så att man passerar bommen med böjd höftled och sträckta ben, vänd ifrån densamma. Händerna släppa tag och den hand, åt hvilkens sida vändningen skett, fattar åter ofvangrepp före nedsprånget som sker med sidan åt redskapet.

Frånvändt sidsprång till ridsits. På plint l. 310
tjock bom. Börjas såsom föreg., men då benen kommit öfver redskapet delas de på hvar sin sida till ridsits (se ofvan). Afsittning bakåt.

Fäktsprång till ridsits. Endast på tjock 311
bom eller helst på plint. Man ställer sig med sidan åt bommen med ena handen på densamma, framåtlutad och med motsatta sidans fot ställd

långt framåt med litet böjdt knä. Det till bommen närmare benet svänger nu kraftigt framåt och öfver redskapet, under det samma sidas arm trycker upp kroppen, så att man anländer till ridsits. Afsittning framåt på andra sidan redskapet. Dertill stöda armarne bakom kroppen och benen svängas framåt.

312 *Fäktsprång öfver* (barrier-språng) (fig.). Lika som föregående, men begge benen slutas (sträckta) öfver bommen och följas åt öfver till nedsprång på andra sidan om redskapet, som släppes af stödhanden och fattas af den andra. — Lättast öfver reck l. tvärbom (i början på höfthöjd), men öfvas ock öfver tjock bom och plint, först utan, sedan med kort anlopp. Kan förberedas genom fäktsprång till snedsits på andra sidan af plinten.

cc. Huksprång.

313 *Språng till sträckstöd med knäkastning.* Vid uppsprånget kastas (dragas) knäna emellan armarne upp emot bröstet, så att fötterna närma sig bommen, hvarpå nedsprånget följer omedelbart. Kan upprepas flere ggr å rad med uppsprång direkte från knäböjningen vid nesprånget.

Knäsprång med nedsprång ned. Såsom föreg. Begge knäna nedställas på redskapet (plint l. tjock bom) emellan händerna. Derefter släppa händerna tag och medelst en hastig knästräckning kastas den framåtlutande kroppen

upp och nedsprång göres framåt med ryggen mot redskapet. Nybörjare få handräckning.

Ståsprång och fritt nedsprång (djupsprång framåt). a) Ena foten stiger upp på redskapet emellan händerna (i sadeln) och höjer upp kroppen medelst sträckning af knäet. Det andra benet kastas framåt till deladt djupsprång ned. b) Begge fötterna stiga genast upp emellan händerna, kroppen upprätas och djupsprång göres jemnfota framåt och ned. 314

Huksprång öfver. (Mellansprång, fig.). Bäst öfver bom (häst) med sadlar. Begge fötterna föras i bredd öfver redskapet, hvarpå benen sträckas framåt och armarne trycka af, så att nedsprånget sker ett stycke framåt (t. ex. öfver ett lågt ställdt snöre). Detta är dock möjligt endast med sadelbommar. Finnas ej sådana, släppa händerna tidigare tag och nedsprånget sker närmare redskapet. 315

För öfvadt manskap är *jagt med huksprång* en nöjsam täflan. Två täflande ställa sig på hvar sin sida om bommen, vända emot densamma, men ett stycke ifrån hvarandra. På kommandot „*kör!*“ göra begge huksprång och följa ständigt hvarandras spår i en krets, ständigt öfverspringande bommen med huksprång. 316

dd. Grensprång.

Språng till sträckstöd med bendelning. De sträckta benen bredas ut vid uppsprånget och höftleden böjes så att fötterna närma sig 317

bommen, hvarpå nedsprång med benslutning genast följer. Upprepas.

318 *Grensprång till stående på redskapet.* Sadelbommar nödiga. Uppsprång såsom föreg. och samtidig påstigning med begge fötterna samt upprätning till grundställning (i sadeln) och omedelbart derpå nedsprång framåt jemnfota.

319 *Grensprång öfver.* Enligt föreg. men direkte öfver till nedsprång med benslutning.

c. Öfningar i sträckstöd.
(Kunna ej utföras på plint).

320 *Handgång i sträckstöd.* Ofvangrepp, axlarne väl nedtryckta, förflyttning åt sidan med små tag. Endast på bom l. reck.

321 *I sträckstöd benlyftning utåt.* Ofvangrepp. Ena benet lyftas (sträckt!) utåt till hållning litet ofvanom bommen. Upprepas.

322 *Ifrån sträckstöd till stödande half sidsits och tillbaka.* Börjas såsom föreg., men benet föres ända framåt och slås under sin sidas hand, hvilken hastigt upplyftes (under det kroppen intas öfver på den andra stödande armen) och åter fattar tag och stöder, så att ej verklig sits inträder. Tillbaka samma väg, svårare. Öfningen går lätt med höga sadelbommar, men är svår med låga eller utan sådana. Att sluta med *ridsits* (i sadeln) går naturligtvis mycket lätt. Då öfverföres den lössläppta handen till andra bommen.

Vexling af sträckstöd och sits. Under en lin- 323
drig bensvingning bakåt vändes kroppen till snedsits emellan händerna. Derifrån öfvergås till sträckstöd med beggo händerna på samma sida om kroppen, och derifrån till snedsits på det andra låret; åter sträckstöd och ned.

Sidsprång ifrån sträckstöd. Benen svingas 324
bakåt och åt sidan öfver bommen a) till nedsprång framför densamma, b) till hel sidsits. Inöfvas på höfthöjd, men småningom på högre bom. Efter ett uppsprång till sträckstöd på bom l. reck (t. ex. hjesshöjd) tager sig detta öfversprång särdeles raskt ut.

d. Öfningar på dubbelbom.

Tvenne bommar (den öfre helst en reck), 325
ställas ofvanom hvarandra, den ena på höfthöjd, den andra 1 fot öfver hjesshöjd.

Benlyftning i båge under stödhängning. 326
Med sidan åt redskapet hålles kroppen af begge armarne, af hvilka den åt redskapet vända stöder på den undre bommen, den andra har ofvangrepp på den öfra. Ifrån denna ställning lyftas benen sträckta och slutna långsamt upp, så att fötterna passera nära under den öfra bommen, och i en stor båge samt sänkas och sträckas på den andra sidan ända till nära golfvet. Samma väg tillbaka. Upprepas.

Sidsprång öfver med stödhängning. Föreg. 327
öfning utföres raskt (efter bensvingning bakåt eller efter par stegs anlopp liksom vid fäktsprång till nedsprång på andra sidan). Öfra handen flyttas ned.

328 *Bågsprång öfver nedra bommen.* Ifrån sträckhängning med frångrepp på öfra bommen svingas benen först bakåt och lyftas sedan jemte armböjning såsom vid bågsprång öfver snöre. Undre bommen kan höjas litet. Har ej samma värde som bågsprång öfver snöre.

329 *Grindsprång* (fig.) Efter att raskt hafva stigit upp på den nedra bommen böjer man sig fram öfver den öfra, stöder ena armen på den nedra bommen, medan den andra handen har undergrepp på den öfra, och kastar så begge benen sträckta och slutna åt sidan i båge öfver den öfre bommen till nedsprång på andra sidan. En rask och praktisk öfning.

11. Öfningar på barr.

330 Ifall detta redskap ej är ställbart i höjd, begagnas sådan af brösthöjd. Vid alla stödöfningar på långställd barr nyttjas utangrepp, begge händerna i bredd; vid alla språng samlad sats utan eller med blott par stegs anlopp. De flesta öfningar kunna utföras af två man samtidigt, en vid hvardera ändan, med ansigtet l. ryggen emot hvarandra. Vid alla sitser och svingningar böra knäna hållas sträckta, vid sitser framom händerna höftlederna likaså, med framskjutet bröst och underlif samt väl uppburet hufvud. Alla öfningar göras lika åt venster och höger.

331 *Anm.* En barrrskalm kan naturligtvis begagnas såsom en låg bom till sitt- och stödöfningar ståhängning m. m. ehuru alla sådana öfningar ej

upptagas här. Likaledes förbigås här de tidsödande öfningarna i liggstöd på barr (med fötterna hvilande på hvar sin skalm likasom de stödande armarne) emedan de likaväl och af flere på engång kunna företagas på golfvet (se 293!)

A. Mellansprång, sittvexlingar och ned språng öfver midten af redskapet.

Anm. Med mellansprång förstås alla sådana 332
språng (upp l. ned), då benen slutna passera emellan skalmarna och deras stöttor ifrån eller till tvärställning framför ändan eller i midten af redskapet, hvilken utgångsställning nyttjas vid alla dessa språng.

Språng till sträckstöd. a) på stället, grepp 333
invid kroppen, språng jemte stämning med armarne. I sträckstöd hålles kroppen stilla och upprätt, hufvudet väl uppburet, axlarne bakåt och nedåt dragna, bröstet framskjutet, korset likaså, benen slutna, sträckta, bakåt dragna, fotspetsarne utåt och nedåt riktade. Upprepas. b) med förflyttning framåt, grepp framom den framåt-lutade kroppen. Nedsprången lodräta, mjuka.

Språng till innansits framför ena han- 334
den. Grepp framom den framåtlutade kroppen med framåt sträckta armar. Såsom vid alla språng med svingning framåt. Då kroppen svingas framåt, sätter man sig med en liten vändning inåt på inre sidan af ena skalmen. Knäna sträckta. Händerna bibehålla sitt grepp, liksom vid alla följande sitser. Nedsprång med svingning bakåt till utgångsställning.

335 *Språng till ridsits framför ena handen.* Vid svingningen framåt föres ena benet sträckt öfver sin sidas skalm till sits på denna (i vecket emellan lår- och sätesmusklerna) med begge benen i bredd nedåt sträckta, bröst och korsrygg kraftigt framåtskjutna, hufvudet väl upprätt. Nedspränget (samma väg) börjas med en kraftig svängning framåt och upp af begge benen i bredd. Detta iakttages vid alla nedsprång ifrån sitser framför händerna.

336 *Språng till utansits framför ena handen.* Enligt föreg., men begge benen föras öfver samma skalm och sträckas långt ned vid sitsen, som orsakar en något vriden kroppsställning.

337 *Språng till grensits framför händerna.* Benen föres öfver hvar sin skalm och hållas väl sträckta, korsryggen och bröstet skjutas starkt framåt, hufvudet tillbakadraget.

338 *Språng med en svingning framåt och nedsprång bakåt.* Knäna sträckta, höftlederna böjda vid svingningen framåt, hvilken nybörjare böra akta sig att göra så hög, att armarne knicka (mindre fara om man står med ryggen inåt redskapet, då man vid fall bakåt kan lyfta armbågarne utåt och blifva hängande på armarne).

339 *Nedsprång framför ena handen.* (Frånvändt sidsprång öfver ena skalmen). Såsom till utansits, men med större båge, så att man kommer helt öfver skalmen (benen sträckta!) till nedsprång utan vändning, sedan ena handen

släppt tag och den andra flyttats öfver till den öfversprungna skalmen. Upprätning efter nedsprånget! — I detta språng kunna tvenne lika manstarka afdelningar (ej nybörjare!) täfla, helst på hvar sin eller ock på samma barr. Satsen bör tagas med väl framåtlutad kropp. — Ett annat slag af täflan är s. k. *„jagt“*: tvenne täflande ställa sig emot hvarandra vid hvar sin ända af samma redskap, börja samtidigt, springa begge öfver sin v. (h.) skalm och skynda till redskapets andra ända för att jaga efter kamraten samma väg som han tagit. Den som lyckas slå den andre på handen, sålänge denna ännu griper om skalmen, har segrat. I brådskan kan man lätt förstiga sin fot vid nedsprånget; hvarföre det är bäst att „skynda lagomt.“

Detsamma med vändning. Såsnart benen pas- 340
serat skalmen göres a) enkel, b) hel vändning emot redskapet, i förra fallet nedsprång med begge händerna på skalmen, i det sednare med blott ena handen. Det gäller att vända snabbt och komma säkert ned. Ej för nybörjare.

Vexling af sitser framföre med en mellan- 341
svingning bakåt. Uppsprång enligt mom. I st. f. nedsprång göres blott en svingning bakåt på sträckta armar och derpå åter en sits framför, antingen densamma som förut, a) innan-, b) rid-, c) utan-, d) gren-sits, eller ock en annan af dessa sitser, noggrant efter föreskrift eller förevisning af ledaren. Ifrån den sednare sitsen a) vanligt nedsprång bakåt eller b) efter

en ny svingning bakåt nedsprång framför ena handen öfver skalmen.

342 *Direkt vexling af a) rid-, b) utan-sits framföre.* Benen svingas framåt och öfver åt andra sidan, så att man kommer till samma eller den andra sitsen på andra skalmen. Nedsprång bakåt eller enl. mom. 348.

343 *Ifrån grensits framföre bensvingning framåt,* slutning i luften och delning till ny grensits.

344 *Direkt nedsprång framföre ifrån* a) *ridsits,* b) *utansits,* c) *grensits framföre.* Enligt mom. 346 men med så stark fart att begge benen komma öfver motsatta sidans skalm.

---

345 *Språng med en svingning framåt och till ridsits bakom ena handen.* Vid bakåtsvingningen (minst i höjd med skalmarne) föres ena benet öfver till ridsits bakom med böjda höftleder, benen i bredd, något framåtlyftade, sträckta. Derefter handflyttning bakom kroppen (till ridsits framföre) och nedsprång.

346 *Detsamma och grensits bakom* (fig.). Höftleden ej för mycket böjd, knäna sträckta. Handflyttning bakom och nedsprång.

347 *Detsamma och utansits bakom.* Sitsen intages med slutna ben och med half vändning utåt. Handflyttning bakom och nedsprång.

348 *Förflyttning bakåt med* a) *ridsitser,* b) *gresitser,* c) *utansitser.* Medelst förnyade sitser bakom och handflyttningen bakom (enl. de

3 föreg. öfningarna) förflyttar man sig baklänges längs hela redskapet. Vid a) och c) kan sitsen tagas turvis på hvardera skalmen, eller ock upprepas öfningen på den andra skalmen.

Nedsprång bakom ena handen (motvändt sidsprång öfver ena skalmen). Benen svingas bakåt samt sträckta och slutna i båge öfver ena skalmen. Höftleden får ej böjas! Ju högre båge desto vackrare. Detta nedsprång öfvas a) *ifrån språng* med svingning framåt och b) *ifrån en sits framföre*, rid-, utan-, grensits. 349

Detsamma med vändning emot redskapet, såsom samma öfning framför handen. 350

Språng med en svingning framåt och omvänd grensits bakom („sax“). Vid bakåt svingningen vrides kroppen om och benen bredas ut till sits, hvarpå händerna byta om skalm. Öfvas först på plint. 351

Från ridsits el. grensits bakom nedsprång bakåt, efter en svingning framat. Börjas med att begge benen i bredd svingas bakåt och förenas ofvanom skalmarne. 352

Förflyttning framåt med a) *rid-*, b) *grensitser.* Då man kommit till sits framföre, flyttas begge händerna fram och benen svingas först bakåt och sedan framåt till samma sits framföre, (ridsits antingen på samma el. på hvardera skalmen turvis). 353

En svingning framåt vexlande med a) *rid-*. b) *grensits bakom,* den förra sitsen turvis venster och höger. 354

Nedsprång framför ena handen från a) *rid-* b) *gren-sits bakom,* vid första svingningen framåt. 355

356 *Direkt vexling af ridsits bakom v. och h.* utan någon svingning framåt.

357 *Från ridsits bakom direkt nedsprång bakom öfver andra skalmen.*

358 *Från grensits bakom bensvingning bakåt,* slutning i luften och delning tillbaka till grensits. För-öfning till följ.

359 *Från grensits bakom direkt nedsprång* bakom öfver endera skalmen. Benen slutas ofvanom redskapet och föras åt sidan. Liknar afsittning från ridsits på plint.

360 *Från utansits bakom mellansprång ned* a) framåt vid ändan af barren med ryggen inåt, eller ock b) bakåt efter en svingning framåt. För att komma ifrån utansits bakom (svårast!) måste man svänga de slutna och sträckta benen parallelt med skalmen bakåt efter deras lyftning framåt med sidan åt redskapet.

361 *Från samma sits rid-, el. grensits framföre.*

362 *Likaså till samma sitser bakom* a) efter en mellansvingning framåt, b) direkte.

363 *Förflyttning framåt med utansitser,* turvis på hvardera skalmen.

364 *Direkt vexling af utansitser bakom.*

365 *Från utansits bakom direkt nedsprång bakom öfver andra skalmen.* Sträckta ben och stor båge.

B. Stödöfningar utan eller med svingning, men utan sitser.

366 *Handgång framåt (bakåt) i sträckstöd,* med små tag. Hufvudet upp, benen stilla!

367 *Handhoppning i sträckstöd,* enl. föreg., begge af föga vigt.

368 *Knälyftning och sträckning i sträckstöd.* a) ena benet i sender, b) begge på engång, ju långsammare, desto bättre.

Benlyftning och förning utåt öfver skalmen. a) Ena, b) begge benen i bredd, öfver hvar sin skalm eller begge slutna först öfver ena, så öfver andra skalmen.

Ifrån sträckstöd långsam armböjning och sträckning a) till rät vinkel, b) till spetsig vinkel („böjstöd"). Denna och de två föregående öfningarne äro af synnerlig vigt och böra ofta öfvas. Hufvudet upprätt och bröstet framskjutet! 369

Svingning i sträckstöd (fig.), så högt som möjligt. Knäna hela tiden sträckta, höftleden böjd vid framåtsvingningen (ej för hög!). Nedsprång helst bakom ena handen utan l. med vändning. Öfvas med måtta. 370

Detsamma med bendelning i höjden ofvanom skalmarne och slutning genast derpå, a) vid svingningen bakåt, b) framåt. 371

Detsamma med handhoppning, vid svingningen bakåt. a) På stället, b) bakåt. Föga vigtig. 372

Detsamma med armböjning vid svingningen bakåt, en el. flere ggr å rad, armsträckning under svingningen framåt. 373

Detsamma och öfverslag. Detta går mycket lätt om föregående öfning göres kraftigt och hastigt. a) I midten af redskapet till grensits: benen bredas ut så att kroppen faller på låren; händerna släppa tag kort förut och armarne bredas ut öfver hvar sin skalm. En temligen lätt och alls ej farlig öfning. b) Vid ändan af redskapet med nedsprång på golfvet; händerna släppa förr än detta nås. Hjelp af helst 2 kamrater, som fatta i öfverarmarne och stöda under korsryggen. Ju sträcktare armar under störtläget, desto svårare och vackrare. 374

375 *Svingning i armbågsstöd och uppstämning till sträckstöd* vid en svingning bakåt. Vid armbågsstöd hålla händerna om hvar sin skalm, på hvilken hela underarmen och armbågarne (litet på inre sidan) hvila. — Att ifrån armbågsstöd svinga till sits el. nedsprång framför el. bakom ena handen kan göras, men är onödigt.

376 *Ifrån böjstöd med en svingning bakåt uppstämning till sträckstöd.* Förberedelse till samma öfning på bom.

377 *Anm.* För öfrigt må svingningar i böjstöd ej tillåtas!

C. Språng öfver ändan af redskapet.

378 *Grensprång ned ifrån sträckstöd* (fig.), grepp vid skalmarnes ändar, ansigtet utåt. Vid en kraftig svingning bakåt och framåtlutning af kroppen kastas a) ena b) begge benen öfver hvar sin skalmända, som händerna släppa efter att hafva tryckt ifrån. Nedsprång framåt. Ej svårt, men fordrar mod.

379 *Motvändt sidsprång ned framåt,* enl. föreg. men begge benen föras öfver samma skalm och förbi dess ända, till nedsprång midt framför redskapet.

380 *Språng till sträckstöd med benkastning el. delning utåt el. benkorsning i luften,* flere ggr å rad. Grepp vid ändan, ansigtet åt redskapets midt. För öfningar till efterföljande.

381 *Språng till ridsits framföre medelst ena benets kastning kring skalmändan* under handen, som hastigt lyftes och åter fattar tag.

382 *Till sträckstöd på samma sätt.* Ena benet passerar rundt om sin sidas skalmända och sluter sig till det andra i redskapets midt.

Språng med benkastning inifrån utåt kring skalmändan. Vid en liten svingning framåt (med begge benen inom redskapet) föres ena benet a) utåt öfver sin sidas skalm samtidigt som öfverkroppen lutas litet bakåt och händerna trycka ifrån till nedsprång bakåt, eller ock b) inåt öfver den andra sidans skalm och under den andra handen. Benet bör lyftas så högt, att det kommer emot understa delen af underarmen, ej emot handen, som då kan råka i klämma emellan benet och skalmen.

Språng med ena benets kastning utifrån till half sits på den andra skalmen. Såsom i näst föreg. öfning passerar benet utifrån helt öfver sin sidas skalm, men föres vidare till sits öfver andra skalmen, jemte det den lössläppta handen åter fattar tag. Samma väg tillbaka med benkastning utåt i en kraftig båge till nedsprång bakåt. 383

Språng med ena benets kretsning inåt kring begge skalmändarne. En fortsättning af föreg. öfning. Benet fortsätter sin väg öfver den motsatta skalmens ända och under den andra handen till nedsprång bakåt. 384

Sidsprång till utansits framför ena handen. Begge benen kastas åt samma sida och under den hastigt upplyftade handen. Ifrån denna sits på v. skalmen kan göras en s. k. *skrufsits* medelst v. handens öfverförning, hel vändning åt h. och v. benets förning i båge öfver begge skalmarne till grensits bakom. 385

Detsamma till ridsits el. grensits framföre. Lika med föreg. men vid sitsen delas benen öfver ena el. begge skalmarne. 386

Detsamma till a) *nedsprång bakåt eller* b) *sträckstöd* (frånvändt sidsprång in i redskapet). Begge benen passera slutna öfver ena skalmen. 387

D. Språng på tvärstäld barr.

388 *Motvändt sidsprång öfver ena skalmen* a) till stående in i barren b) till sträckstöd. Tvegrepp på den närmare skalmen, liksom vid samma språng öfver bom. Under språnget flyttas frångreppshanden till andra skalmen.

389 *Detsamma till grensits bakom händerna.* Liksom föreg., men benen delas, så att de komma ytterom skalmarne. Derifrån kan sedan någon annan öfning företagas, eller ock sittes af bakåt öfver den andra skalmen.

390 *Detsamma öfver begge skalmarne,* tvärs öfver redskapet. Tvegreppet tages genast med händerna på hvar sin skalm, satsen ej för nära redskapet, i början på språngbräde, hvilket äfven förminskar språngets höjd. Angående hållningen, se samma språng öfver bom! På barr fordrar detta språng mera mod än på bom el. plint (hvarföre den del af skalmarne, som benen passera, i början kan öfvertäckas med en matta), men deremot blir greppet här säkrare och kroppens rätta hållning lättare att iakttaga.

391 *Detsamma öfver ena skalmen, en svingning och nedsprång öfver den andra,* i ett sammanhang. Nedsprånget sker a) efter en svingning framåt vid nästa svingning bakåt bakom handen (motvändt) eller b) genast vid första svingningen framåt framom handen (frånvändt). Benen böra föras med jemn fart i väl afrundade bågar öfver skalmarne.

392 *Fäktsprång till grensits framföre.* Utföres liksom på bom, men benen delas öfver redskapet till

grensits, hvarpå den stödande handen flyttas öfver till andra skalmen. Derifrån kan sedan någon öfning företagas. Detta språng bör förut vara väl inöfvadt på och öfver plint, och öfvas på barr först ifrån språngbräde, ställdt på sidan längs redskapet. Anlopp på snedden.

E. Hängöfningar på barr.

Här upptagas endast sådana öfningar, vid 393
hvilka begge skalmarne anlitas. De kunna lätt ersättas af liknande öfningar på andra redskap (bom el. tåg), men företagas för omvexlings skull stundom på barr.

Från ligghängning längs med redskapet 394
stämning till grensits framför händerna. Händerna taga utangrepp underifrån på hvar sin skalm, och benen läggas inifrån snedt öfver hvar sin skalm med böjda knän. Derifrån göres armböjning och stämning med den ena armen före den andra.

Störthängning. Samma grepp. a) Knäna 395
och ryggen lyftas så, att man kommer i upp och ned vänd ställning, hvarefter benen, rygg och armar sträckas, såsom vid störthängning på tåg. b) Benen lyftas sträckta uppåt.

Genomgång. Fortsättning af föreg. ända 396
tills fötterna närma sig golfvet, återgång samma väg, i början efter en liten afstötning från golfvet. a) med böjda, b) med sträckta knän och dertill c) med sträckta armar.

397 *„Benvägning.“* Samma grepp, sträckta knän och fotleder, höftleden rätvinkligt böjd (benen vågräta). Med bibehållande af denna benställning göres armböjning och sträckning. Svår.

12. Öfningar på språngkista (plint).

398 Språngkistan, användes först och främst vid

a. *Fria språng öfver fast föremål*, hvilka äro af synnerlig vigt för soldaten, enär de stärka hans mod och vänja honom att sätta öfver buskar, stenar, gärden m. fl. hinder i skog och mark. (Se ofvan: Fria höjdsprång med delad sats!).

399 b. *Tvärsprången* (de bundna) på och öfver sprängkista äro de samma som på bom, endast att här ej användes half sidsits.

400 Ett språng, som ej lämpar sig öfver bom, men väl öfver språngkista (el. häst) är följ.

401 *Gäddsprång.* En kamrat ställer sig på nedsprångssidan af redskapet, på två stegs afstånd ifrån och vänd emot detsamma och med utbredda armar. Den springande gör anlopp, tager en kraftig, samlad sats på språngbrädet, kastar sig öfver redskapet och gör anslag med händerna på kamratens axlar. Benen böra kastas så högt bakåtuppåt att de ej beröra redskapet. Nedsprång framför den hjelpande kamraten. Ett djerft, men ej särdeles svårt språng. Inöfvas först öfver ett eller tvenne i bredd stälda snören.

c. Längdsprång (bundna).

402 *Språng till sträckstöd med bendelning.* Såsom på bom. Förberedelse till följ.

Grensprång till ridsits. Kort anlopp. Satsen bör tagas först och derefter anslag göras med händerna, (flata, i bredd). Benen böra vid sitsen hållas nedåtsträckta och klämma om redskapet, bröstet och korset skjutas fram och händerna föras ledigt hängande till sidan. Afsittning bakåt och åt sidan (såsom från tvärställdt redskap). 403

Detsamma till helsits på längden. Benen föras på hvar sin sida framåt och upp på redskapet, sträckta i bredd. Afsittning bakåt. 404

Detsamma till liggning på rygg. Före sitsen knyckes bäckenet framåt och öfverkroppen kastas bakåt, så att man kommer att falla ned på ryggen med bakhufvud, skuldror och säte på engång berörande redskapet, hvarpå man några ögonblick ligger stilla som en död. 405

Grensprång öfver. Starkt anlopp och sats med framåtlutad kropp, derpå anslag långt fram på redskapet. Händerna få ej flyttas om hvarandra (springa) längs redskapet. Under flygten hållas benen sträckta och kroppen upprätas småningom (ej med någon hastig knyck af bäckenet framåt) ända till nedspränget, som bör ske säkert och utan vackling på vanligt sätt. Ett mycket kraftigt och svårt språng på lång plint, deremot ganska lätt öfver en kort „bock.“ I brist på sådan kan det inöfvas dels genom grensprång till ridsits allt längre fram på plinten, dels genom *bocksprång öfver en kamrat*, som ställer sig i knäställning framåt, stö- 406

dande begge armarne mot främre knäet och hållande rygg och hufvud nedböjda allt efter behof.

407 Grensprånget öfver plint försvåras genom språngbrädets allt större afstånd från redskapet, genom ett föremål lagdt ofvanpå detsamma eller ett snöre ställdt mellan det och afsprångsstället. Ställes detta snöre lika högt eller högre än plinten, så att man måste kasta sig i en båge öfver detsamma emellan satsen och anslaget, uppkommer det s. k. *tigersprånget,* som slutar med ridsits på plinten, och som af de bästa springarena någon gång kan försökas.

408 *Vändsprång till ridsits.* Genom en hastig hel vändning efter satsen och anslaget (händerna ej i bredd) och genom en kraftig tryckning af armarne förrän de lyftas upp söker man komma till omvänd ridsits så långt upp som möjligt. Finnes bock kan den springas öfver på detta sätt.

409 *Ståsprång.* Göres medelst knänas uppdragning a) emellan händerna (huksprång) eller b) på hvar sin sida om redskapet ytterom armarne (grensprång). Derifrån kan göras a) djupsprång åt sidan, eller b) *grennedsprång framåt* öfver redskapets främre ända, straxt efter det man kastat sig till liggstöd framlänges på detsamma. Ett munterhet väckande språng, isynnerhet om det företages af hela afdelningen i tät följd („i ström").

410 *Frånvändt sidsprång.* Satsen tages midt framför redskapet, hvarpå begge benen slutna kastas åt samma sida om detta och framåt, under det öfverkroppen kraftigt stödes af motsatta sidans arm, a) till snedsits på uppsprångssidan, fötterna nära redskapets främre ända, b) till ridsits, afsittning bakåt åt andra sidan,

c) titl snedsits l. sidsits på andra sidan, och slutligen d) till stående på andra sidan af red‑skapet med sidan åt, och handen på detsamma, ansigtet framåt. Dessa språng förtjena flitigt öfvas.

Motvändt sidsprång. Efter satts midt framför redskapet göres anslag med händerna i bredd tvärs öfver redskapet och benens kastning åt samma sida under vändning emot redskapet, a) till stående vid redskapets främre ända i halft el. helt omvänd ställning (ansigtet emot redskapet), b) till omvänd ridsits, då benen kastas högre än vid föreg. och delas öfver plinten, afsittning bakåt samt c) öfver-språng till stående på andra sidan om redskapet med sidan åt och handen på detsamma. Höft- och knäleder sträckta, hufvudet upp, såsom vid samma språng på tvärstäldt redskap. Ganska svårt och fordrar starkt anlopp. Alla dessa motvända språng på längden äro af mindre vigt än de frånvända. 411

d. Stöd och sitser vexlande (voltige.)

Bensvingning bakåt från ridsits. Börjas såsom afsittning bakåt, men här gäller det att få benen sträckta och slutna, så högt som möj-ligt under det armarne sträckas och hufvudet hålles upp. Vid nedfällandet delas benen åter till ridsits och svingningen förnyas några gån-ger. 412

Detsamma till snedsits bakom händerna, alldeles motsvarande utansits bakom på barr, hvil-ken först bör inöfvas. Derifrån tillbaka till snedsits på andra sidan. 413

414 *Direkt vexling af snedsits bakom händerna* i öfverensstämmelse med motsvarande barröfning (direkt vexling af utansits bakom).

415 *Från snedsits bakom motvändt öfversprång till andra sidan.* Såsom föreg.

416 *Direkt vexling af snedsitser framföre och frånvändt nedsprång från sådan sits* utföras med armarne stödande bakom kroppen. Äfven dessa öfningar böra först inöfvas på barr, der greppet om skalmarne gör öfningen betydligt lättare.

417 *Sax.* Ifrån ridsits svingas benen bakåt upp öfver redskapet och korsa hvarandra hastigt (medelst en omvridning af nedre kroppshalfvan) så att man faller ned till omvänd ridsits. Denna öfning bör inläras på plint, förr än den företages på barr, der den ovana lätt stöter sina skenben mot skalmarne. På plint (men ej på barr) göres också sax framåt efter bensvingning framåt under det armarne stöda bakom kroppen.

418 *Motvänd ridsitsvexling* („qvarn.") Benen svingas först kraftigt bakåt och sedan vågrätt åt sidan (såsom vid motvändt sidsprång) till motsatt ridsits på andra ändan af redskapet. En svår öfning, som egentligen fordrar häst med låga sadelbommar. Kan försökas af de skickligaste.

TREDJE KAPITLET.

Kamp och lek.

A. *Kamp.*

Såsom allmän regel vid all slags kamp bör 419
gälla, att de kämpande äro något så när lika starka å ömse sidor, att man öfvar begge sidorna lika, och att kampen ej får urarta till slagsmål, hvarföre den också bör börjas och slutas med ett vänskapligt handslag mellan de kämpande.

Emedan manskapet, isynnerhet oöfvadt sådant, lätt uti kampifvern kan öfveranstränga sig och ådraga sig försträckningar, vrickningar eller benbrott, bör kamp ej företagas under första månaden af öfningstiden och äfven derefter bör vid densamma tillbörlig varsamhet iakttagas. På lärarens kommando: *halt!* bör kampen ögonblickligen upphöra.

De mest användbara slag af kamp äro följande:

Dragkamp. a) Man emot man (udda och 420
jemna i samma led), stående bredbent med den likbenämnda fotens ytterkant emot motståndarens, och fattande antingen med vanligt grepp i hans hand eller ock b) om midten af en kort slät käpp (en rottingsbit), tätt invid kamratens hand. I förra fallet gäller det att draga motståndaren öfver ända, i det sednare att fasthålla käppen med fingrarne så att den ej slintar

ur handen; c) flock emot flock, med begge händerna fattande i ett långt tåg (ryckningar ej tillåtna) eller slutligen d) i led, led emot led, hvarje man hållande med ena armen sin sidokamrat om lifvet och sökande med den andra slita en länk (en man) ur motståndarnes led.

421 *Anm.* Dessa slag af stående dragkamp äro att föredraga framför den allmänt brukade sittande dragkampen (handkafle).

422 *Skjut- (skuf-)kamp* med staf som fattas med begge händerna, antingen a) man mot man med en kort staf, eller b) flock emot flock med en längre stång (en klätterstång).

423 *Kamp om ringen* är en förening af drag- och skjutkamp med kort staf, man emot man. Här gäller det att eröfra eller bibehålla sig en plats inom en på marken (golfvet) uppdragen ring om 3 à 4 fots diameter.

424 *Brottning* med halft eller helt liftag eller med andra slags fria grepp. Brottning öfvas bäst på en plats belagd med garfvarbark eller i brist derpå, på en mjuk gräsvall. Den som blir kastad till marken på ryggen är besegrad.

425 *Armbrytning* och *fingerkrok* äro allmänt bekanta arter af kamp, men äro ej af synnerligt värde såsom alltför ensidigt ansträngande armarne och dessutom lätt föranledande försträckningar.

426 *Knäkrok* (*liggande benkamp*) har mera värde än de sistnämnda och är dessutom rolig att åse. De kämpande ligga på rygg bredvid hvarandra, hufvudet vid kamratens fötter, och

söka att med det inre benet, hakadt i kamratens, slå honom öfver ända.

Hoppkamp är egentligen en pojköfning, 427
men förtjenar dock att här omnämnas. Det gäller att hoppande på ett ben a) få kamraten att ställa ned sin andra fot eller b) att drifva honom ur en ring. Skickliga undanvikningar äro härtill lika användbara som väl beräknade anfall.

Balanserkamp se ofvan sid.

B. Lekar.

Dessa böra alltid då väderleken tillåter före- 428
tagas ute. Då det emellertid ofta i vårt klimat blir nödvändigt att leka inne i gymnastiksalen uppräknas här först

a. *Sådana lekar, som fordra mindre ut-* 429
rymme och derföre kunna företagas inne i gymnastiksalen:

„Slå på ringen“ (klapplek),
„Räfven går omkring“ och
„Tre man högt“ (*„slå den tredje“*) äro tre användbara springlekar med uppställning i ring. Samma uppställning begagnas vid
„Hoppande ring“,
„Fotboll i ring“ och
„Jakob hvar är du?“ den sistnämnda uppöfvande hörseln liksom vanlig
„Blindbock.“ Denna äfvensom
„Räf och gås“,
„Räfven ut!“ och

„Lefvande boll“ äro lifliga springlekar i spridd ordning. Den sistnämnda tillgår så, att de lekande dela sig i två partier, som intaga sin plats på ömse sidor om en på golfvet tvärs öfver eller längs midten af salen dragen gräns. Från det ena partiet slås eller „bäddras“ en gummiboll i en båge öfver gränsen och det gäller nu för motpartiet att med hand eller fot slå bollen tillbaka öfver gränsen antingen under dess båge efter ett slag (af vän el. fiende) eller ock efter första uppstudsningen. Får den deremot studsa 2 eller flere gånger, är den „död“ och får ej vidare slås. Det parti, inom hvars område detta skedde, förlorar en punkt och motpartiet vinner en sådan. Man spelar om 6, 10 eller 12 punkter efter öfverenskommelse. För att längre kunna „hålla bollen vid lif“ kan det också tillåtas, att efter första uppstudsningen gifva densamma ett slag nedåt för att efter nästa uppstudsning slå den uppåt. Detta är en synnerligen lifvande lek.

430 b. *Sådana lekar, som endast kunna företagas ute.*

Hit höra först några springlekar:
„Sisten“ (*„Nathan“*),
„Sista paret ut (*enke-lek*),
„Kedja“ (*björnlek*),
„Dag och natt“ samt
Frilöpning (tyskarnes Barlaufen).
Vidare höra hit bollspel, såsom:
„Lång-(kungs-)boll“,

„*Långbo*“,
„*Rund-(krets-)boll*“,
„*Treboll*“,
„*Gränsboll*“,
„*Boll stå.*“ (*Abo, Bibo, Caca*),
„*Peta boll i grop*“ (*brännboll*),
„*Fotboll*“,
„*Pärkspel*“ m. fl.

Slutligen må nämnas några andra kastlekar, vid hvilka boll ej användes:

„*Kasta ring*“ (*volang*),
„*Föra krig med käglor*“,
„*Slå munk*“
„*Slå trissa*“ och
„*Kasta varpa.*“

Obs! Alla här endast nämnda lekar äro dels allmänt bekanta dels beskrifna i följande lätt tillgängliga böcker: Fria lekar af L. M. Törngren, 2:dra upplagan, Stockholm 1880; Kroppsöfningar och lekar af Falck Ytter, Örebro 1868; Praktisk handbok i Skolgymnastik för gossar af Viktor Heikel, Helsingfors 1874. Ungdomens bok m. fl.

Anm. Ehuru här en hel mängd med lekar 431
blifvit uppräknade, bör detta ej förstås så, att de alla skola försökas eller likasom höra till kursen. Tvärt om är det mycket bättre att några få lekar ofta företagas, så att de gå med fullt lif och lust, än att manskapet till hälften lär sig en mängd lekar, med hvilka det ej hinner blifva rätt förtroget.

FJERDE KAPITLET.

Öfningstabeller.

Dessa tabeller, af hvilka de tio första omfatta hela rekrytkursen, afse att vara en handledning dels uti anordnandet af gymnastik-timmarne hvar för sig, dels uti den metodiska stegringen af öfningarna.

Hvarje tabell innehåller 12 afdelningar, emellan hvilka under friöfningarna lämpligen kan kommenderas „hvila på stället.“ Hvarje afdelning åter innehåller en eller flere skilda öfningar, betecknade med bokstäfver. I några af dem äro dessutom de skilda tempi betecknade med små siffror inuti raden. Då tabellen första gången inläres, kan man taga endast den första öfningen (a) i hvarje afdelning, andra gången derjemte den andra (b), och de följande gångerna genomgås tabellen fullständigt, dock med det undantag, att af redskapsöfningarna en eller två öfningar i hvarje afdelning kan bortlemnas.

Sålunda genomgås hvarje tabell minst 3, högst 6 gånger, innan man öfvergår till den följande. Sedan några (t. ex. 3) tabeller äro genomgångna, kan man lämpligen repetera de föregående och då fordra allt större precision och kraft i utförandet. Redskapsöfningarna kunna då stegras genom att småningom ställa redskapet litet högre eller ock kan man taga dem ur en sednare tabell.

Då utgångsställningen vid friöfningar är någon annan än grundställning, utsättes densamma inom parenthes framför öfningen. Höftfäste begagnas alltid då ingen utgångsställning för armarne är utsatt och ingen armrörelse ingår i öfningen.

De stora bokstäfverna L, R, T. beteckna sättet för utförandet och kommenderandet: L betyder långsamt utförande och långdraget verkställighetsord, R hastigt utförande af hvarje enskildt tempo, helst efter räkning, T taktmässigt utförande (takten angifves förut af ledaren). Många öfningar utföras först på det ena, sedan på det andra och tredje sättet.

Första timmen inläres blott: uppställning till friöfningar, grundställning, höftfäste samt öfn. 3 a) och b), 4 a), 5 a), 8 och 9 uti Tabell I.

Tab. I.

1. Armlyftning utåt jemte djup andning, 10 ggr. (Långsam inandning, kraftig utandning jemte armsänkning).
2. a) Hufvudvridning, L.
   b) Hufvudböjning bakåt, L.
3. a) Armböjning till stöt och sträckning nedåt, R.
   b) Fotställning utåt, R. T.
   c) = a) och b) samtidigt, R. T.
4. a) Arm-lyftning (-kastning) uppåt, R. T.

b) Fotslutning och öppning, R. T.
c) = a) och b) samtidigt, R. T.
5. a) Häfning på tå, L. R. T.
b) Detsamma och knäböjning, 4 tempon, L. R.
6. a) Knälyftning framåt, L.
b) Gång på stället med knälyftning, T.
7. (Fot ut). a) Bålvridning, L.
b) Ryggböjning framåt och bakåt, L.
8. a) Hoppning jemnfota på stället, T. (10, 20, 30 ggr).
b) Marsch på stället och framåt.

---

9. a) Sträckhängning med frångrepp, tvegrepp (reck, vågrät stege) eller med utangrepp (2 tåg, stege).
b) Handgång åt sidan med frångrepp i sträckhängning (reck, vågrät stege).
10. Ståstöd (bom l. reck på höft- à knä-höjd).
11. a) Lopp på stället och framåt, $^1/_2$ à 1 minut i sender, flere ggr.
12. Fotställning framåt med ombyte, R. T.

Tab. II.

1. Armkretsning jemte djup andning, 10 ggr med några ögonblicks uppehåll emellan hvarje gång.
2 a) Hufvudvridning j. armlyftning utåt, L. T.
b) Hufvudböjning bakåt och framåt, L.

3. (Armar till stöt). a) Armstötning utåt (uppåt), R. T.
b) D:o j. fotställning utåt (framåt), R. T.
4. a) (Fot ut). Häfning på tå, L. R. T.
b) Knäböjning, händerna fram, L. K. T.
5. a) (Armar ut). Fotslutning och öppning j. armföring, R. T.
b) Armsvingning uppåt och bakåt, R. T.
6. a) Benlyftning utåt (framåt), L. R.
b) Gång på stället med benlyftning framåt, T.
7. a) (Fot ut, armar ut). Bålvridning, L.
b) (Fot ut). Sidoböjning, L.
c) Ryggböjning framåt och bakåt, L.
8. a) Lopp framåt, 1 min. i sender, eller: hoppning på stället till gren- och grundställning, T.
b) Gång framåt på tå (i flank), T.

---

9. a) Knälyftning framåt under sträckhängning (reck, lodrät stege, 2 tåg).
b) Språng till böjhängning och långsam sänkning 2, 3 ggr (reck, tåg).
c) Ståhängning framlänges och baklänges (2 tåg, reck på brösthöjd).
10. a) Stigning, liksidig, på öfre sidan af lutande stege, T.
b) Språng till sträckstöd (barr, bom, reck på höft- à brösthöjd).
11. a) Språng jemnfota öfver snöre, 1 à 2 fot.

b) Djupsprång jemnfota, 1 à $1^1/_2$ fot (bom, stormplan).

12. Fotställning framåt, utåt, bakåt, R. T. (serie).

Tab. III.

1. (Armar till slagning). Armslagning j. djup andning, 10 ggr, L.
2. (Fotslutning). a) Bålvridning j. hufvudvridning åt samma sida, L.
   b) Hufvudböjning åt sidan, L.
3. (Armar till stöt). a) Armstötning framåt, utåt, uppåt, T.
   b) D:o j. fotställning framåt, utåt, bakåt, R. T.
4. a) 1) Fotställning utåt, 2) häfning på tå, 3) knäböjning, och tillbaka, 6 tempon, R. T.
   b) 1) Fotställning utåt j. armlyftning utåt, 2) knäböjning j. armlyftning uppåt, och tillbaka, 4 t., R. T.
5. a) Händerna på nacken j. fotslutning, och öppning, R. T.
   b) (Armar utåt). Armvridning, T.
6. a) Benlyftning bakåt, L.
   b) Benkastning framåt (utåt), T.
7. (Fotslutning). a) Sidoböjning, L.
   b) Ryggböjning framåt och bakåt, L. T.
8. a) Lopp framåt, 1 min. i sender, eller: Hoppning jemnfota framåt, bakåt, åt sidan, R.
   b) Gång framåt med appell på 4 (5, 3). T.

9. a) Knäligghängning längs under (bom, reck på hjesshöjd).
   b) Greppvexling under sträckhängning (reck, tvärbom, vågrät stege) eller under ståhängning baklänges (lutande stege, reck).
   c) Ståhängning i båge framlänges (2 tåg, reck).
10. a) Armböjning och -sträckning i ståstöd (bom, reck på knähöjd).
   b) Språng till sträckstöd, till innansits, till ridsits framföre (barr).
11. a) Höjdsprång jemnfota öfver snöre, 2 fot, öfver bom 1 fot.
   b) Djupsprång jemnfota (bom, plint, stormplan, 2 fot).
12. Föröfningar till balansergång (bom).

Tab. IV.

1. Armlyftning ut-uppåt j. djup andning, L.
2. (Fotslutning, armar ut). Bålvridning j. hufvudvridning åt motsatt sida, L.
3. Armböjning och sträckning nedåt (utåt, framåt, uppåt), R.
4. a) 1) Fotställning framåt, 2) häfning på tå, 3) knäböjning, 6 t. R.
   b) Fotställning framåt, utåt, bakåt, häfning på tå och knäböjning (d. v. s. knäböjningsserie i 3 riktningar, 6 t.), R. T.
5. a) (Armar ut). Armvridning under förning, T.
   b) Benkastning utåt, T.
   c) (Benlyftning framåt). Fotböjning och sträckning, T.

6. Knälyftning framåt vexlande med benlyftning bakåt, R.
7. a) (Fotslutning, armar ut). Sidoböjning. L. T.
   b) (Fot ut, armar uppåt). Ryggböjning framåt och bakåt, L.
8. Hoppning jemnfota på stället med hel vändning, R.

---

9. a) Häfning till böjhängning, 1 à 2 ggr (reck, 2 tåg).
   b) Knäligghängning längs under med ena handens löskastning, eller med änterslag, eller med öfvergång till hängning tvärs under (bom, reck).
   c) Från knäligghängning uppstämmig till grensits (barr).
10. a) Språng till sträckstöd med benkastning utåt, eller med bendelning (plint, bom, reck, barr).
    b) Språng till utansits el. grensits framföre (barr).
3. Lopp framåt, $1^1/_2$ min. i sender.
4. Balansergång åt sidan el. framåt (bom).

Tab. V.

1. Armkretsning j. häfning på tå och djup andning, L.
2. a) (Nackfäste). Hufvudböjning bakåt, L.
   b) Rygg- j. hufvudböjning bakåt, L.
   c) Hufvudböjning åt sidan, T.

3. a) Armsträckning framåt och nedåt, utåt och nedåt, uppåt och nedåt, 2 (4) t. R.
   b) D:o j. fotställning framåt, utåt, bakåt, R. T.
4. Knäböjningsserie, 3 r. 4 t. j. 1) armlyftning utåt, 2) nackfäste, R. T.
5. 1) Benlyftning framåt, 2) benförning utåt, 3) d:o bakåt, och tillbaka, 6 t. L.
6. Knäkastning uppåt, R.
7. a) (Fotslutning, nackfäste). Bålvridning, L.
   b) (D:o, armar uppåt). Ryggböjning framåt och bakåt, L.
8. Hoppning på 1 ben på stället a) utan vexling, b) turvis 5 hopp v. o. h. T.
   c) Gång med appell på 3 (5).

---

9. a) Häfning j. knälyftning (reck, bom, 2 tåg) eller:
   b) Knälyftning och sträckning (d:o).
   c) Från stående till knäligghängning tvärs under (reck).
   d) Böjhängning med benslutning (1 tåg).
10. a) I ståstöd: oliksidig arm- och ben- lyftning (bom).
   b) I sträckstöd: benlyftning utåt (bom, reck), d:o framåt (barr).
   c) Språng med en svingning framåt (barr).
11. a) Fria höjdsprång jemnfota öfver snöre $2^1/_2$ fot; öfver bom 1 låg plint.

b) Grensprång till ridsits, helsits (långstäld plint).
12. Balansergång framåt med knälyftning.

Tab. VI.

1. Armslagning j. fotställningsserie, j dj. andn. 3 r. T.
2. Hufvudkretsning, T.
3. a) Armsträckning framåt j. fotställning utåt, 4 t. R. T.
   b) Armsträckning utåt j. fotställning framåt, 4 t. R. T.
   c) Armsträckning uppåt j. fotställning bakåt 4 t. R. T.
d) alla 3 riktningarna å rad (i serie), T.
4. a) Bensvingning framåt och bakåt, 4, 6 t. T.
   b) Benkastning utåt, v. o. h. T.
5. (Armar till stöt). Armstötning med en arm framåt, utåt, uppåt, j. oliks. fotställning framåt, utåt, bakåt, R. T.
6. Benböjning och sträckning framåt, 4 t. R.
7. a) (Fot ut, nackfäste). Sidoböjning, L. T.
   b) (Armar upp, fot framåt). Ryggböjning framåt och bakåt, L.
8. Ett (två, tre) steg framåt och ett språng framåt med benkastning, R.

---

9. a) I sträckhängning: knälyftning till omvändt (stört-) läge (reck, 2 tåg) eller
   b) genomgång (2 tåg, barr).

10. a) Oliksidig stigning på öfre sidan (lutande stege), nedklättring längs tåg.
b) Knästräckning i ståhängning (lutande stege).
11. a) Frånvändt nedsprång (öfver ena skalmen) framför handen (barr).
b) Språng till half sidsits (bom, reck), nedsprång bakåt.
c) Fritt språng med delad sats, 1—3 stegs anlopp öfver snöre, 1 fot.
12. Fotställning framutåt och bakutåt, R. T.

Tab. VII.

1. Armlyftning ut-uppåt j. häfning på tå och dj. andn. L.
2. Halft v. (h.) om, armlyftning utåt, bålvridning till v. (h.) j. hufvudvridning till h. (v.), i ett t. R.
3. 1) Fotställning i 3. r. j. armböjning, 2) armsträckning, 3 r. j. häfning på tå, R. T. (serie).
4. Benböjning och sträckning framåt, utåt, bakåt, 4 t. R.
5. 1) Fotställning fram- (bak-) utåt j. armlyftning utåt, 2) häfning på tå j. arml. uppåt, 3) knäböjning j. händerna på nacken, och tillbaka 6 t. R. T.
6. (Armar till slagning). Armslagning j. benkastning utåt, T.
7. a) (Fotslutning, v. armen upp). Sidoböjning åt h. L.

b) 1) Fotställning framåt (utåt, bakåt), j. armkastning uppåt, 2) Ryggböjning framåt, 3) D:o bakåt, 4) grundställning, T.

8. a) Lopp på stället med knäkastning, 10 steg i sender, och
   b) Lopp med fotkastning, 20 steg i sender, samt
   c) Gång på tå.

---

9. a) äntring på ett tåg l. emellan två stänger.
   b) Öfvergång från undre till öfre sidan af lutande stege och tillbaka.
10. a) uppsittning till ridsits (tvärstäld plint, bom), afsittning bakåt.
   b) Vändsprång till hel sidsits (bom, reck).
   c) Vexling af sitser framföre med mellansvingning (barr).
11. a) Fritt språng med anlopp (öfver snöre, bom, plint).
   b) Djupsprång jemnfota, 2 fot, (plint, bom, stormplan).
12. Balansergång med benlyftning.

Tab. VIII.

1. Armkretsning j. fotställning framåt j. häfning på tå j. dj. andn., L.
2. a) Knäställning utåt (framutåt, framåt), R.
   b) D:o j. händerna på nacken (armlyftning utåt, uppåt), R.

3. Knäböjningsserie i 3 r. 4 t. j armböjning och sträckning utåt (uppåt), R. T.
4. Benkastning framåt, framutåt och utåt, T.
5. a) (Armar till stöt). Armstötning med en arm j. oliksidig fotställning i en annan riktning, R. T.
   b) Hukställning, 4 (2) t., L. R.
6. a) (Fot ut, armar upp). Sidovridning, L.
   b) (D:o, d:o). Hastig ryggböjning framåt (fingrarne till golfvet), R.
7. Lopp framåt, 2 minuter i sender.
8. Gång med bensträckning.

---

9. a) Äntring på en stång.
   b) Stigning, oliksidigt, på undre sidan af lutande stege upp och ned, eller handgång ned.
   c) Störthängning, sträckt, (2 tåg, barr), eller: genomgång (reck).
10. a) Uppsprång till half sidsits och nedsprång framåt (bom, reck), eller:
   b) Språng till sträckstöd med begge benens kastning åt samma sida eller med knäkastning (bom, barr).
   c) Direkt vexling af sitser framföre (barr).
11. Fritt språng med anlopp i längd och höjd (snören, plint).
12. Fotställningsserie i 5 riktn., R. T.

Tab. IX.

1. Armslagning j. fotställningsserie i 5 r. j. dj. andn., L.
2. Knäställning bakutåt (med hufvudvridning), R.
3. (Armar till stöt). Knäställning utåt, framutåt och framåt j. armstötning framåt, utåt och uppåt, R. T.
4. Benkretsning framåt.
5. a) Oliksidig armsträckning, a) utåt och uppåt, b) framåt och nedåt, R. T. (10, 12, 14 t.).
   b) (Knäställning utåt). Knäskiftning, L.
6. Benlyftning, böjning och sträckning i 3 r. 4 t., R. T.
7. a) (V. fot framåt). Bålvridning åt v., L.
   b) (D:o d:o, h. armen upp). Sidoböjning åt h., L.
8. Språng på stället a) med fotkastning, b) med knäkastning, R. Derefter:
   c) Gång på tå, framåt och bakåt.

---

9. a) Äntring på 1 stång, eller: öfveräntring på tåg.
   b) Öfverkastning (reck, bom), nedsprång bakåt.
   c) Handgång med motgrepp åt sidan (reck, bom, vågr. stege).
   d) D:o bakåt (framåt) med från- och utangrepp (vågr. stege).
2. I sträckstöd: armböjning och sträckning (barr).

3. a) Planksprång (bom, reck),
   b) knäsprång (plint).
   c) En svingning framåt och en sits bakom (barr).
   d) Lopp framåt (balancerbom).
4. Balancerkamp.

Tab. X.

1. Armkretsning j. knäställning framåt j. djup andning, L.
2. Knäböjningsserie i 5 r. 6 t. j. armböjning, sträckning uppåt och sänkning utåt, och tillbaka, R. T.
3. 1) Benlyftning framåt, 2) förning utåt, 3) bakåt j. 1) armlyftning framåt, 2) förning utåt, 3) händerna på nacken, och tillbaka, 6 t., L.
4. (Armar till slagning j. knäställning bakutåt). Knäskiftning j. armslagning R.
5. 1) Knäställning framåt, framutåt, utåt j. armböjning, 2) armsträckning uppåt, utåt, framåt, 3) armböjning, 4) grundställning, R. T.
6. a) (Fotslutning, armar upp). Sidoböjning, L.
   b) (Fot framutåt, bålvridning, armar upp). Ryggböjning framåt och bakåt, L.
   a) Hoppning från stället med vändning, R.
   b) Lopp framåt, $2^{1}/_{2}$ à 3 min. i sender, eller:
   c) Kapplöpning.
8. Gång med bensträckning.

9. a) Öfverkastning (reck, bom) och stupning framåt (reck).
   b) Handgång bakåt (framåt) med frångrepp (på spolarne af vågrät stege) eller med snedgrepp (reck, bom, vagr. stege).
10. a) Rent sidsprång öfver (bom, reck);
    b) d:o till sidsits (tvärställd plint);
    c) d:o till sned- l. ridsits (långställd plint);
    d) Stå- och huk-språng öfver (bom);
    e) Nedsprång bakom handen, l. förflyttning bakåt med sitser (barr).
11. a) Fritt språng med anlopp i längd och höjd (snören, plint, spranggraf).
    b) Anlopp och direkt nedsprång framåt (stormplan 2, 3 fot).
12. Gång på tå baklänges m. m.



Förteckning öfver figurerna.

1. Grundställning.
2. Armböjning.
3. Armsträckning uppåt och utåt.
4. Armslagning.
5. Häfning på tå i grenställning med höftfäste. (Händernas hållning oriktig å fig.).
6. Knäböjning med höftfäste. (D:o d:o).
7. Utfallsställning. (Det v. knäe och foten böra vara mera utåt riktade än å fig.).
8. Benlyftning utåt.
9. Benlyftning bakåt och knälyftning framåt. (Fotspetsen bör vara nedåt riktad).
10. Vågställning med uppåt sträckta armar.
11. Ryggböjning bakåt i grenställning med höftfäste.
12. Ryggböjning med uppåt sträckta armar.
13. Sidoböjning med d:o.
14. Nedsprångsställning.
15. Balansergång framåt på bom.
16. Äntring på tåg.
17. Utliggning på stång.
18. *a*) Uppsvingning från knäligghängning tvärs under reck till

18. *b*) half sidsits.

19. Benlyftning till störtläge l. öfverkastning.
20. Handgång åt sidan i böjhängning med motgrepp.
21. Böjhängning med frångrepp.
22. Handgång bakåt i böjhängning med snedgrepp.
23. Liggstöd på golfvet.
24. Oliksidig arm- och ben-lyftning i d:o.
25. Ståhängning under låg bom.
26. Motvändt sidsprång öfver bom.
27. Frånvändt d:o d:o.
28. Fäktsprång öfver bom.
29. Huksprång öfver bom med sadelbommar, (Mellansprång genom sadeln).
30. Grindsprång öfver dubbelbom.
31. Benlyftning utåt i sträckstöd på reck.
32. Stödande half sidsits på sadelbommarna.
33. Grensits bakom händerna på barr.
34. Grennedsprång öfver ändan af barren.
35. Svingning i sträckstöd på barr.

Anm. Enär figg. ej voro färdiga då texten trycktes, har det ej varit möjligt att på alla ställen i texten, antyda, till hvilken öfning figur finnes.



Fig. 1.



Fig. 2.

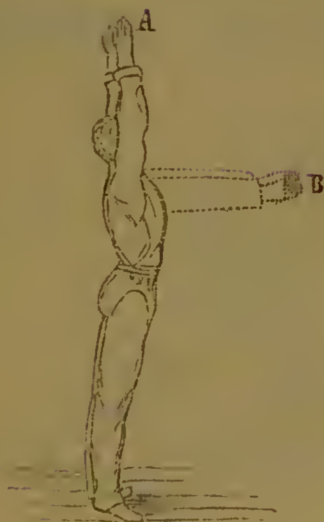


Fig. 3.



Fig. 4.



Fig. 5.



Fig. 6.



Fig. 7.



Fig. 8.



Fig. 9.



Fig. 10.



Fig. 11.



Fig. 12.



Fig. 13.



Fig. 14.



Fig. 15.



Fig. 16.



Fig. 17.



Fig. 18 *a*).



Fig. 18 b).



Fig. 19.



Fig. 20.



Fig. 21.



Fig. 22.

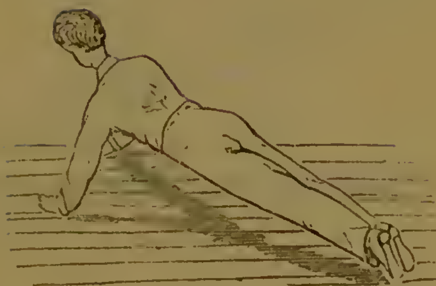


Fig 23.



Fig. 24.

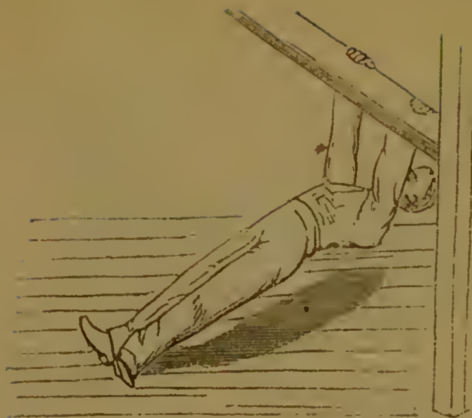


Fig. 25.

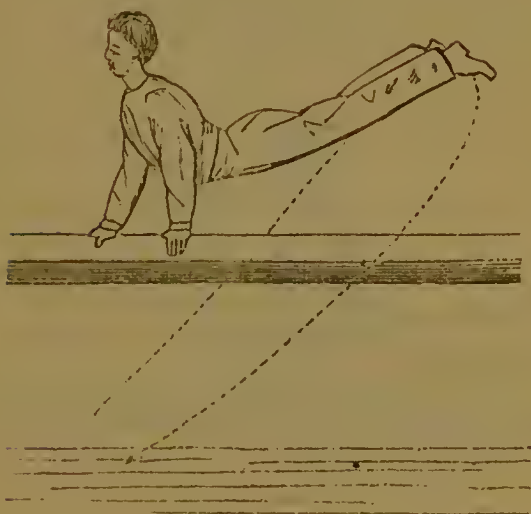


Fig. 26.

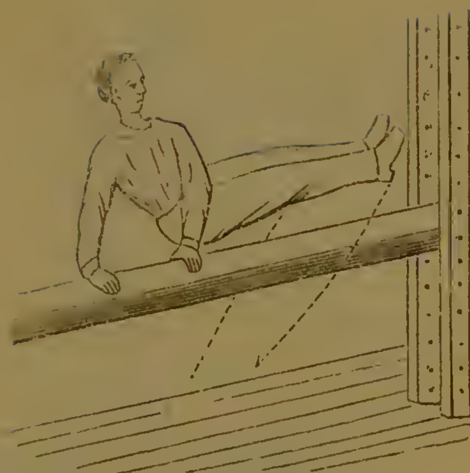


Fig. 27.



Fig. 28.

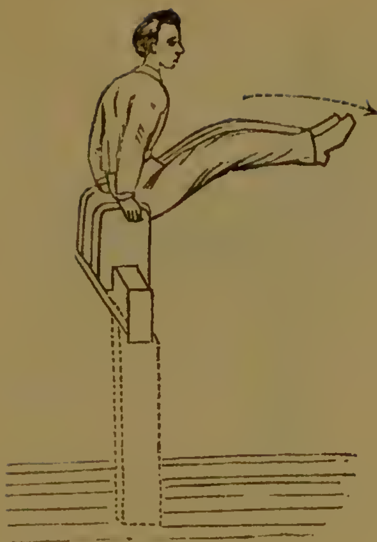


Fig. 29.

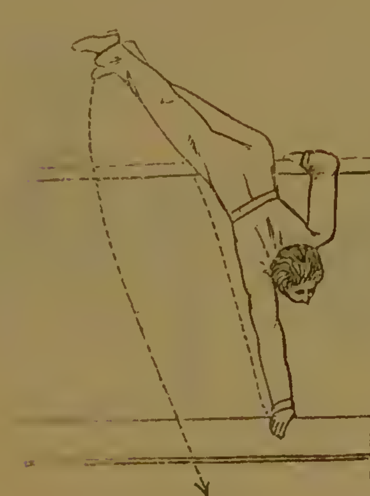


Fig. 30.

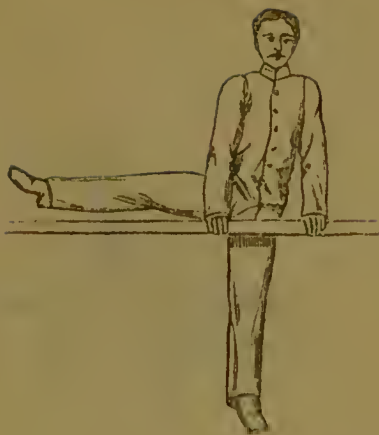


Fig. 31.



Fig. 32.



Fig. 33.



Fig. 34.

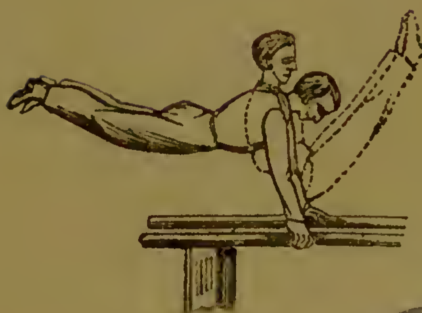


Fig. 35.

